

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина



12.09.2023 (школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 2вт)

Меню Б/П школа 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
90	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминаА-18, ВитаминС-3, Магний-32	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминаА-34, Магний-9	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Завтрак		Калорийность-551, Белки-28, Жиры-7, Углеводы-94, ВитаминаА-52, ВитаминС-10, Магний-81	91-76
Обед			
60	Салат из моркови и яблок	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-16	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-22	=
100	Печень говяжья по- строгановски	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминаА-7 265, ВитаминС-10, Магний-18	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из свежих плодов и ягод	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС- 1, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-729, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-83, ВитаминаА-7 305, ВитаминС- 27, Магний-111	91-76
Итого за день		Калорийность-1 280, Белки-58, Жиры-38, Углеводы-177, ВитаминаА-7 357, ВитаминС- 37, Магний-192	

ИП Протасова
А.А.



Зав.произ.  Протасова Ю.Р

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №82 г.Перми

О.В. Тетерина



12.09.2023 (с 12 лет и старше
(осенне-зимний), 2вт)

Меню Б/П 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминаА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС- 1, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Завтрак		Калорийность-616, Белки-31, Жиры-8, Углеводы-103, ВитаминаА-61, ВитаминС-14, Магний-93	102-89
Обед			
100	Салат из моркови и яблок	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-5, Магний-27	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-22	=
120	Печень говяжья по- строгановски	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-7, ВитаминаА-8 718, ВитаминС-12, Магний-21	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из свежих плодов и ягод	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС- 1, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-813, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-89, ВитаминаА-8 754, ВитаминС- 32, Магний-129	102-89
Итого за день		Калорийность-1 430, Белки-65, Жиры-43, Углеводы-192, ВитаминаА-8 815, ВитаминС- 46, Магний-222	

ИП Протасова
А.А.



Протасова
А.А.

Зав.произ.

Протасова Ю.Р.

Протасова Ю.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина

12.09.2023 (с 12 лет и старше
(осенне-зимний), 2вт)

Меню 12 лет и старше

(комплексное питание за родительскую плату)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
250	Чай с лимоном	Калорийность-50, Углеводы-12, ВитаминС- 1, Магний-6	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Завтрак		Калорийность-616, Белки-31, Жиры-8, Углеводы-103, ВитаминА-61, ВитаминС-14, Магний-93	122-00
Обед			
100	Салат из моркови и яблок	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-5, Магний-27	=
250/10	Суп из овощей со сметаной	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-9, Магний-22	=
120	Печень говяжья по- строгановски	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-7, ВитаминА-8 718, ВитаминС-12, Магний-21	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из свежих плодов и ягод	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС- 1, Магний-2	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
Итого за Обед		Калорийность-813, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-89, ВитаминА-8 754, ВитаминС- 32, Магний-129	132-00
Итого за день		Калорийность-1 430, Белки-65, Жиры-43, Углеводы-192, ВитаминА-8 815, ВитаминС- 46, Магний-222	

ИП Протасова
А.А



Зав.произ.

Протасова Ю.Р