

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина



13.09.2023 (школа 7-11 лет  
(осенне-зимний), 2ср)

## 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
90/30	<b>Тефтели из говядины с рисом (ежики) (паровые) с томатным соусом</b>	Калорийность-171, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-13, ВитаминаА-3, Магний-18	=
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-648, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-73, ВитаминаА-52, ВитаминС-4, Магний-153	<b>91-76</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10	=
200/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, ВитаминС-6, Магний-21	=
120	<b>Котлета рыбная Любительская</b>	Калорийность-149, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-89, ВитаминС-1, Магний-24	=
150	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминаА-26, Магний-18	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-709, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-102, ВитаминаА-125, ВитаминС- 99, Магний-97	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 357, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-175, ВитаминаА-177, ВитаминС- 103, Магний-250	

ИП Протасова  
А.А.



Зав.произ.

Протасова Ю.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина



13.09.2023 (с 12 лет и старше  
(осенне-зимний), 2ср)

# 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)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>		
100/30	<b>(ежики) (паровые) с томатным соусом</b>	Калорийность-190, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-15, ВитаминаА-4, Магний-20	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-737, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-80, ВитаминаА-58, ВитаминС-7, Магний-180	<b>102-89</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-20, Магний-17	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-7, Магний-26	=
120	<b>Котлета рыбная любительская</b>	Калорийность-149, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-89, ВитаминС-1, Магний-24	=
180	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминаА-31, Магний-22	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-869, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-126, ВитаминаА-130, ВитаминС- 108, Магний-120	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 606, Белки-61, Жиры-51, Углеводы-206, ВитаминаА-188, ВитаминС- 115, Магний-300	

ИП Протасова  
А.А.



Зав.произ.

Протасова Ю.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина

13.09.2023 (с 12 лет и старше  
(осенне-зимний), 2ср)**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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>		
100/30	<b>(ежики) (паровые) с томатным соусом</b>	Калорийность-190, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-15, ВитаминаА-4, Магний-20	=
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-737, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-80, ВитаминаА-58, ВитаминС-7, Магний-180	<b>122-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из капусты белокочанной</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-20, Магний-17	=
250/10	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-7, Магний-26	=
120	<b>Котлета рыбная Любительская</b>	Калорийность-149, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-89, ВитаминС-1, Магний-24	=
180	<b>Рис припущенный</b>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, ВитаминаА-31, Магний-22	=
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-869, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-126, ВитаминаА-130, ВитаминС- 108, Магний-120	<b>132-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 606, Белки-61, Жиры-51, Углеводы-206, ВитаминаА-188, ВитаминС- 115, Магний-300	

ИП Протасова  
А.А.

Протасова Елена

Александровна

ОГРН 304590627900130

ИНН 590605587360

Мотовильинский район

Зав.произ.

Протасова Ю.Р.