

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ "СОШ №82" г.Перми  
 О.В. Тетерина

14.09.2023 (школа 7-11 лет  
 (осенне-зимний), 2чт)

## 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>Завтрак</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10	=
90	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
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	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-532, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-62, ВитаминА-35, ВитаминС-23, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-76	<b>91-76</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/10	<b>Щи по-уральски (с крупой) со сметаной</b>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминС-2, Магний-16	=
90	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
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 Обед</b>		Калорийность-729, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-105, ВитаминА-66, ВитаминС-18, Магний-77	<b>91-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 262, Белки-50, Жиры-43, Углеводы-167, ВитаминА-101, ВитаминС- 41, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-153	

ИП Протасова  
 А.А.



Зав.произ. *Protasova* Протасова Ю.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина



14.09.2023 (с 12 лет и старше  
(осенне-зимний), 2чт)

## 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 белокочанной капусты с морковью</b>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
100	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-626, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-69, ВитаминА-41, ВитаминС-35, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-90	<b>102-89</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	<b>Щи по-уральски (с крупой) со сметаной</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-2, Магний-20	=
100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
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 Обед</b>		Калорийность-811, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-115, ВитаминА-76, ВитаминС-28, Магний-93	<b>102-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 436, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-184, ВитаминА-117, ВитаминС- 63, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-183	

ИП Протасова  
А.А.



Протасова А.А.

Зав.произ.

*[Handwritten signature]*

Протасова Ю.Р

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина

14.09.2023 (с 12 лет и старше  
(осенне-зимний), 2чт)

## 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>Завтрак</b>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
100	<b>Котлеты из птицы припущенные</b>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
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	=
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-626, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-69, ВитаминА-41, ВитаминС-35, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-90	<b>122-00</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	<b>Щи по-уральски (с крупой) со сметаной</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-2, Магний-20	=
100	<b>Котлеты "Школьные"</b>	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	Калорийность-122, Белки-1, Углеводы-29	=
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 Обед</b>		Калорийность-811, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-115, ВитаминА-76, ВитаминС-28, Магний-93	<b>132-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 436, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-184, ВитаминА-117, ВитаминС- 63, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-183	

ИП Протасова  
А.А.



Зав.произ. Протасова Ю.Р.