

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина



15.09.2023 (школа 7-11 лет
(осенне-зимний)., 2пт)

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каша ячневая вязкая	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
100	Яблоки	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-586, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-97, ВитаминА-44, ВитаминС-1, Магний-52	91-76
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/10	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Калорийность-81, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-4, Магний-27	=
90	Птица отварная	Калорийность-221, Белки-20, Жиры-15, ВитаминА-88, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-731, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-71, ВитаминА-122, ВитаминС-11, Магний-176	91-76
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-53, Жиры-41, Углеводы-168, ВитаминА-166, ВитаминС- 12, Магний-228	

ИП Протасова
А.А.



Зав.произ.

Протасова Ю.Р.

Протасова Ю.Р

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина

15.09.2023 (с 12 лет и старше
(осенне-зимний), 2пт)

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
220	Каша ячневая вязкая	Калорийность-249, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
100	Яблоки	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-655, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-111, ВитаминА-48, ВитаминС-2, Магний-58	102-89
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250/10	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-5, Магний-34	=
100	Птица отварная	Калорийность-246, Белки-23, Жиры-17, ВитаминА-98, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-880, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-89, ВитаминА-137, ВитаминС-16, Магний-215	102-89
Итого за день		Калорийность-1 536, Белки-64, Жиры-46, Углеводы-200, ВитаминА-185, ВитаминС- 18, Магний-273	

ИП Протасова
А.А.

Зав.произ.

Протасова Ю.Р

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина



15.09.2023 (с 12 лет и старше
(осенне-зимний), 2пт)

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
220	Каша ячневая вязкая	Калорийность-249, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-45, ВитаминС-2, Магний-41	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
100	Яблоки	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-655, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-111, ВитаминА-48, ВитаминС-2, Магний-58	122-00
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250/10	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-5, Магний-34	=
100	Птица отварная	Калорийность-246, Белки-23, Жиры-17, ВитаминА-98, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
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-880, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-89, ВитаминА-137, ВитаминС-16, Магний-215	132-00
Итого за день		Калорийность-1 536, Белки-64, Жиры-46, Углеводы-200, ВитаминА-185, ВитаминС- 18, Магний-273	

ИП Протасова
А.А



Зав.произ.

Protasova

Протасова Ю.Р