

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "СОШ №42" г. Перми

О.В. Тетерина



04.09.2023 (школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1пп)

Меню БЛ 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>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша рисовая вязкая	Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Завтрак		Калорийность-619, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-96, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-61	91-76
<u>Обед</u>			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, ВитаминаА-1, ВитаминС-6, Магний-19	=
90	Котлеты "Школьные"	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-22, ВитаминС-1, Магний-19	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-717, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-83, ВитаминаА-50, ВитаминС-11, Магний-156	91-76
Итого за день		Калорийность-1336, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-179, ВитаминаА-91, ВитаминС-12, Магний-217	

ИП Протасова



Заведующая
столовой

Протасова Ю.Р.

Ю.Р. Протасова



04.09..2023 (с 12 лет и старше
(осенне-зимний), 1пп)

Меню Б/П 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
230	Каша рисовая вязкая	Калорийность-270, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-43	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-33, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Пряники	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-701, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-70	102-89
<u>Обед</u>			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминА-2, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-840, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-94, ВитаминА-59, ВитаминС-16, Магний-186	102-89
Итого за день		Калорийность-1 542, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-206, ВитаминА-106, ВитаминС- 18, Магний-256	

ИП Протасова



Заведующая
столовой *Протасова Ю.Р.* Протасова Ю.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина



04.09.2023 (с 12 лет и старше
(осенне-зимний), 1пп)

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			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
230	Каша рисовая вязкая	Калорийность-270, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-43	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
40	Пряники	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-701, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-47, ВитаминС-2, Магний-70	122=00
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминА-2, ВитаминС-8, Магний-24	=
100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминА-29, Магний-106	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-840, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-94, ВитаминА-59, ВитаминС-16, Магний-186	132=00
Итого за день		Калорийность-1 542, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-206, ВитаминА-106, ВитаминС- 18, Магний-256	

ИГ Протасова



Заведующая
столовой

Протасова Ю.Р.

УТВЕРЖАЮ

Директор МАОУ "СОШ №82" г. Перми

О.В. Тетерина

05.09.2023 (с 12 лет и старше
(осенне-зимний), 1вт)

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	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминА-41, Магний-11	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-41, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-673, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-84, ВитаминА-41, ВитаминС-31, Магний-58	122=00
Обед			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-26	=
280	Плов из отварной птицы	Калорийность-544, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-36, ВитаминА-110, ВитаминС-2, Магний-50	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4	=
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-868, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-94, ВитаминА-120, ВитаминС-19, Магний-115	132=00
Итого за день		Калорийность-1 540, Белки-61, Жиры-64, Углеводы-178, ВитаминА-161, ВитаминС- 50, Магний-173	

ИП Протасова

А.А.Протасова

Заведующая
столовой

Протасова Ю.Р.



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



05.09.2023 (с 12 лет и старше
 (осенне-зимний), 1вт)

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	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминС-28, Магний-17	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-25, ВитаминА-41, Магний-11	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-41, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-673, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-84, ВитаминА-41, ВитаминС-31, Магний-58	102-89
Обед			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-26	=
280	Плов из отварной птицы	Калорийность-514, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-36, ВитаминА-110, ВитаминС-2, Магний-50	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4	=
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-868, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-94, ВитаминА-120, ВитаминС-19, Магний-115	102-89
Итого за день		Калорийность-1 540, Белки-61, Жиры-64, Углеводы-178, ВитаминА-161, ВитаминС- 50, Магний-173	

ИП Протасова



Заведующая
столовой

Протасова Ю.Р.



05.09.2023 (школа 7-11 лет
(осенне-зимний), 1вт)

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	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-17, Магний-10	=
90	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-41, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-563, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-74, ВитаминА-34, ВитаминС-19, Магний-47	91-76
Обед			
60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-7, Магний-26	=
240	Плов из отварной птицы	Калорийность-466, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-31, ВитаминА-94, ВитаминС-1, Магний-43	=
200	Компот из изюма	Калорийность-72, Углеводы-18, Магний-4	=
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-849, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-101, ВитаминА-104, ВитаминС- 14, Магний-109	91-76
Итого за день		Калорийность-1412, Белки-56, Жиры-53, Углеводы-175, ВитаминА-138, ВитаминС- 33, Магний-156	

ИП Протасова



Заведующая
столовой Протасова Ю.Р.

Меню 12 лет и старше (комплексное питание за родительскую плату)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
35	Бутерброд с маслом	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминА-60, Магний-3	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС- 7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-638, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-102, ВитаминА-103, ВитаминС-8, Магний-65	122-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-20, Магний-17	=
250/10	Суп борщ со свежей капустой и сметаной	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	Рыбная котлета	Калорийность-174, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-104, ВитаминС-1, Магний-28	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-822, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-114, ВитаминА-140, ВитаминС- 115, Магний-133	132-00
Итого за день		Калорийность-1 460, Белки-52, Жиры-42, Углеводы-216, ВитаминА-243, ВитаминС- 123, Магний-198	

ИП Протасова



Заведующая
столовой

Протасова Ю.Р.

Протасова Ю.Р.



06.09.2023 (школа 7-11 лет
(осенне-зимний)., 1ср)

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			
35	Бутерброд с маслом	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминА-60, Магний-3	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-4 ⁵	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС- 7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-92, ВитаминА-103, ВитаминС-8, Магний-63	91-76
Обед			
60	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10	=
200/5	Суп борщ со свежей капустой и сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90	Рыбная котлета	Калорийность-149, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-89, ВитаминС-1, Магний-24	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-717, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-103, ВитаминА-119, ВитаминС- 104, Магний-111	91-76
Итого за день		Калорийность-1307, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-195, ВитаминА-222, ВитаминС- 112, Магний-174	

ИП Протасова



Заведующая столовой *Протасова Ю.Р.*



Меню Б/П 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
35	Бутерброд с маслом	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминА-60, Магний-3	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-45	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-638, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-102, ВитаминА-103, ВитаминС-8, Магний-65	102-89
<u>Обед</u>			
100	Салат из капусты белокочанной	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-20, Магний-17	=
250/10	Суп борщ со свежей капустой и сметаной	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100	Рыбная котлета	Калорийность-174, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-104, ВитаминС-1, Магний-28	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Обед		Калорийность-822, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-114, ВитаминА-140, ВитаминС-115, Магний-133	102-89
Итого за день		Калорийность-1 460, Белки-52, Жиры-42, Углеводы-216, ВитаминА-243, ВитаминС-123, Магний-198	

ИП Протасова



Заведующая
столовой

Протасова Ю.Р.

Протасова Ю.Р.



07.09.2023 (с 12 лет и старше
(осенне-зимний), 1чт)

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 консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, Витамина-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, Витамина-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, Витамина-29, Магний-106	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-62, Витамина-52, ВитаминС-5, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-163	122-00
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23, Витамина-83, ВитаминС-1, Магний-15	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, Витамина-32, Магний-32	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС- 3, Магний-6	=
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-908, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-131, Витамина-115, ВитаминС- 12, Магний-111	132-00
Итого за день		Калорийность-1 536, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-193, Витамина-167, ВитаминС- 17, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-274	

ИП Протасова



Заведующая
столовой

Протасова Ю.Р.

Меню Б/П школа 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-550, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-57, ВитаминаА-40, ВитаминС-4, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-137	91-76
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминаА-66, Магний-12	=
90	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Рис отварной	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминаА-27, Магний-27	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, 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 Обед		Калорийность-840, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-127, ВитаминаА-93, ВитаминС-7, Магний-100	91-76
Итого за день		Калорийность-1 390, Белки-58, Жиры-41, Углеводы-184, ВитаминаА-133, ВитаминС-11, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-237	

ИП Протасова



Заведующая
 столовой

Протасова Ю.Р.



07.09.2023 (с 12 лет и старше
 (осенне-зимний), 1чт)

Меню Б/П 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-1, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-62, ВитаминаА-52, ВитаминС-5, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-163	102-89
Обед			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-177, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-23, ВитаминаА-83, ВитаминС-1, Магний-15	=
100	Тефтели из говядины (паровые)	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминС-2, Магний-19	=
180	Рис отварной	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47, ВитаминаА-32, Магний-32	=
200	Компот из яблок с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС- 3, Магний-6	=
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-908, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-131, ВитаминаА-115, ВитаминС- 12, Магний-111	102-89
Итого за день		Калорийность-1 536, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-193, ВитаминаА-167, ВитаминС- 17, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-274	

ИП Протасова



Заведующая
 столовой

Протасова Ю.Р.

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			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшенная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-41, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-87, ВитаминА-40, ВитаминС-9, Магний-88	91-76
Обед			
60	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-12, ВитаминС-6, Магний-28	=
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30, ВитаминА-34, Магний-9	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-746, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-99, ВитаминС-10, Магний-96	91-76
Итого за день		Калорийность-1 333, Белки-52, Жиры-42, Углеводы-187, ВитаминА-139, ВитаминС-19, Магний-184	

ИП Протасова



Заведующая
 столовой

Протасова Ю.Р.



08.09.2023 (с 12 лет и старше
(осенне-зимний), 1шт)

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>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-41, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-87, ВитаминаА-40, ВитаминС-9, Магний-88	102-89
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-192, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-15, ВитаминС-8, Магний-35	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-846, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-109, ВитаминаА-114, ВитаминС-14, Магний-113	102-89
Итого за день		Калорийность-1 433, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-196, ВитаминаА-154, ВитаминС-23, Магний-201	

ИП Протасова



Заведующая
столовой

Protasova

/Протасова Ю.Р.



08.09.2023 (с 12 лет и старше
 (осенне-зимний), 1шт)

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>			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшенная вязкая	Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-55	=
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-41, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-41, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-87, ВитаминаА-40, ВитаминС-9, Магний-88	122-00
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-5, Магний-14	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-192, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-15, ВитаминС-8, Магний-35	=
100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-228, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35, ВитаминаА-41, Магний-11	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-846, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-109, ВитаминаА-114, ВитаминС-14, Магний-113	132-00
Итого за день		Калорийность-1 433, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-196, ВитаминаА-154, ВитаминС-23, Магний-201	

ИП Протасова



Заведующая
 столовой

Протасова Ю.Р.



09.09.2023 (с 12 лет и старше
 (осенне-зимний), 1сб)

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>			
100	Салат из свеклы с сыром	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-7, ВитаминС-6, Магний-19	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-130, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминА-31, ВитаминС-26, Магний-41	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-677, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-58, ВитаминА-115, ВитаминС-33, Магний-92	102-89
Итого за день		Калорийность-677, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-58, ВитаминА-115, ВитаминС-33, Магний-92	

ИП Протасова



Заведующая
 столовой Протасова Ю.Р.