

# 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
70	<b>Котлета рыбная (кета) н/шк</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	<b>Макароны отварные с сыром н/шк</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-72
180	<b>Напиток из шиповника н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-31
23	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-86
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-444, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-62	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3	2-68
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-59
105	<b>Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк</b>	Калорийность-323, Белки-22, Жиры-26	38-92
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
180	<b>Компот из кураги н/шк</b>	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-89
20,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-755, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-71	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 199, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-133	<b>158-50</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

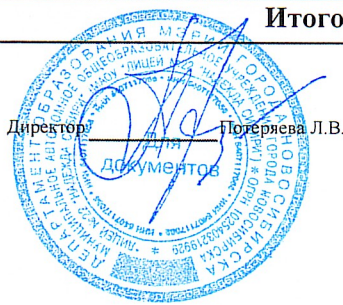
Калькулятор

Брованова Н.В.



## Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
35	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	<i>Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4</i>	<b>11-96</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл</b>	<i>Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6</i>	<b>50-24</b>
200	<b>Макаронны отварные с сыром б/пл</b>	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	<b>20-96</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>7-01</b>
25,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	<b>2-08</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-576, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-84</i>	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
40	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	<i>Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2</i>	<b>7-23</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл</b>	<i>Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20</i>	<b>24-57</b>
105	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	<i>Калорийность-276, Белки-22, Жиры-21</i>	<b>39-48</b>
180	<b>Каша перловая рассычатая б/пл</b>	<i>Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37</i>	<b>11-42</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	<b>7-65</b>
23,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>1-90</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-840, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-95</i>	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1416, Белки-68, Жиры-47, Углеводы-179</i>	<b>188-50</b>



Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А.      Калькулятор [Signature] Брованова Н.В.

**Многодетные 5-11 классы, СВО Сов.63**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
35	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	11-96
70	Котлета рыбная (кета) б/пл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
180	Макароньы отварные с сыром б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-86
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-93
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-543, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-79	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	24-57
105	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-276, Белки-22, Жиры-21	39-48
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-42
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
18	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-46
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-824, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-91	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 367, Белки-64, Жиры-46, Углеводы-170	<b>184-00</b>

Директор

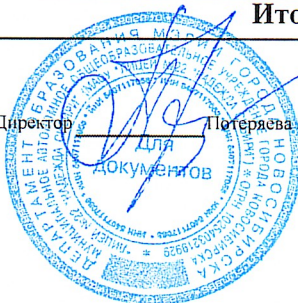
Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



## ОВЗ и инвалиды 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов п/ф овз</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>13-32</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>19-80</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>50-24</b>
150	<b>Макаронны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	<b>15-72</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-65</b>
25,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-07</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-662, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-90	<b>110-80</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
80	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	<b>30-55</b>
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	<b>8-22</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>16-99</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-342, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-38	<b>55-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 004, Белки-55, Жиры-32, Углеводы-128	<b>166-56</b>



Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.


Калькулятор

Брованова Н.В.

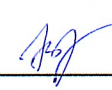
## ОВЗ и инвалиды 7-11 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Комплекс</b></u>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов п/ф овз</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>13-32</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>19-80</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>50-24</b>
150	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	<b>15-72</b>
180	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	<b>6-89</b>
26,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-16</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-657, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-88	<b>110-13</b>
<u><b>Полдник</b></u>			
80	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	<b>30-55</b>
15	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	<b>4-93</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>16-99</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-309, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-32	<b>52-47</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-966, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-120	<b>162-60</b>

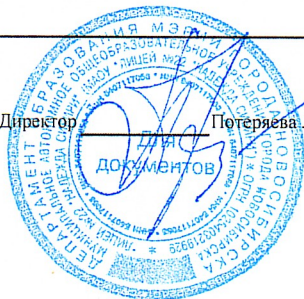
Директор  Потерьева Л.В.

Шеф-повар 

Котомчина Т.А.

Калькулятор 


Брованова Н.В.




## ОВЗ и инвалиды от 12 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов п/ф овз</b>	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	<b>22-21</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	<i>Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20</i>	<b>24-75</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	<i>Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6</i>	<b>50-24</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>18-86</b>
180	<b>Компот из кураги овз</b>	<i>Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14</i>	<b>6-89</b>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	<b>2-25</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-759, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-99</i>	<b>127-20</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
80	<b>Сырники овз</b>	<i>Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17</i>	<b>30-55</b>
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	<i>Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17</i>	<b>9-86</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	<i>Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7</i>	<b>16-99</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-358, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-41</i>	<b>57-40</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1117, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-140</i>	<b>184-60</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Брованова Н.В.

