

**1-4 классы Чапл.59**

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>Макароньы 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	5-08
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-58
100	<b>Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк</b>	Калорийность-307, Белки-21, Жиры-25	35-43
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
200	<b>Компот из кураги н/шк</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
24.5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-00
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-756, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-75	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 200, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-137	<b>158-50</b>

Директор

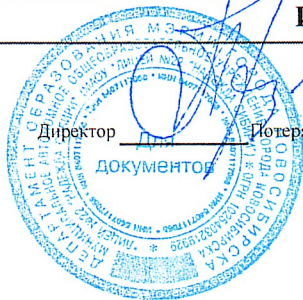
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



**Многодетные 1-4 классы Чапл.59**

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>	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	<b>11-96</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>50-24</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	<b>20-96</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>7-01</b>
25.5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-08</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-576, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-84	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-9, Углеводы-2	<b>6-32</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>19-58</b>
125	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-329, Белки-26, Жиры-25	<b>45-66</b>
180	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	<b>11-42</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-65</b>
20	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-62</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-850, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-89	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1426, Белки-70, Жиры-50, Углеводы-173	<b>188-50</b>


 Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

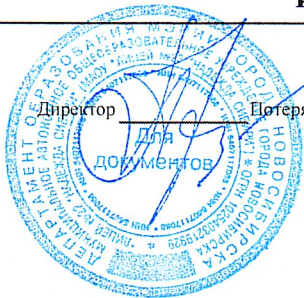
Калькулятор



Брованова Н.В.

## Многодетные 5-11 классы, СВО Чапл.59

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>	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	<b>11-96</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>50-24</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	<b>18-86</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>7-01</b>
24	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-93</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<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>			
35	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-9, Углеводы-2	<b>6-32</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>24-48</b>
100	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-263, Белки-21, Жиры-20	<b>36-53</b>
180	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	<b>11-42</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-65</b>
44.5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>3-60</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-875, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-105	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 418, Белки-65, Жиры-45, Углеводы-184	<b>184-00</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

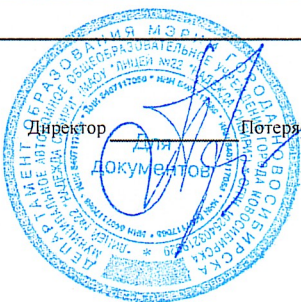
Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

**ОВЗ и инвалиды 1-4 классы Чапл.59**

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	13-32
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-58
70	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-72
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-29
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-667, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-91	<b>110-80</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
80	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	30-55
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-22
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-342, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-38	<b>55-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 009, Белки-55, Жиры-32, Углеводы-129	<b>166-56</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

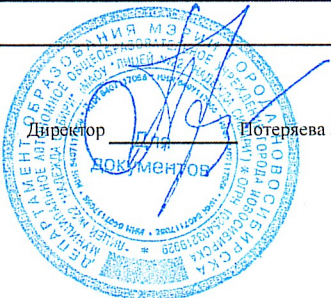
Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## ОВЗ и инвалиды 7-11 лет Чапл.59

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>	<i>Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2</i>	<b>13-32</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	<i>Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16</i>	<b>19-58</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	<i>Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6</i>	<b>50-24</b>
150	<b>Макаронны отварные с сыром овз</b>	<i>Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29</i>	<b>15-72</b>
180	<b>Компот из кураги овз</b>	<i>Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14</i>	<b>6-89</b>
29.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-38</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-664, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-90</i>	<b>110-13</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>
15	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	<i>Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8</i>	<b>4-93</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-309, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-32</i>	<b>52-47</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-973, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-122</i>	<b>162-60</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## ОВЗ и инвалиды от 12 лет Чапл.59

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>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	22-21
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	24-48
70	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
180	<b>Макаронны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-86
180	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-89
31	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-52
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-766, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-100	<b>127-20</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
80	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	30-55
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-86
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-358, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-41	<b>57-40</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1124, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-141	<b>184-60</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.