

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
150	Рис с овощами п/ф н/шк	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-65
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-665, Белки-23, Жиры-42, Углеводы-49	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-1	2-14
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	26-01
160	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-252, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-27	44-26
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
20,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-65
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-451, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-54	79-25
Итого за день		Калорийность-1 116, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-103	158-50



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	12-72
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	53-54
200	Рис с овощами п/ф бпл	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	20-86
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-31
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-29
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	26-07
200	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	55-33
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-89
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50
		Калорийность-1407, Белки-63, Жиры-65, Углеводы-138	



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
230	Рис с овощами п/ф б/пл	Калорийность-257, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40	23-99
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-45
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-29
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13	32-59
170	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-267, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-28	47-03
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
17,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-42
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
			Калорийность-1369, Белки-59, Жиры-60, Углеводы-148



Шеф-повар

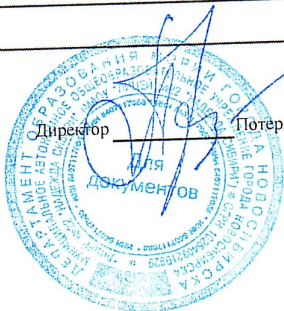
Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками п/ф овз	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-60
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	26-18
60/40	Гуляш из свинины п/ф овз	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
150	Рис с овощами п/ф овз	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-65
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-52
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			100-97
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	36-85
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-86
Итого за Полдник			65-59
Итого за день			166-56
		Калорийность-1 203, Белки-50, Жиры-61, Углеводы-112	



Директор

Потеряева 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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками п/ф овз	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-60
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	26-18
60/40	Гуляш из свинины п/ф овз	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
150	Рис с овощами п/ф овз	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-65
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			100-30
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	36-85
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-57
Итого за Полдник			62-30
Итого за день			162-60
		Калорийность-1 151, Белки-49, Жиры-60, Углеводы-102	



Директор

Потеряева 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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками п/ф овз	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-01
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13	32-73
60/40	Гуляш из свинины п/ф овз	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
180	Рис с овощами п/ф овз	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-78
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
19,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-58
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			114-12
Полдник			
110	Запеканка из творога овз	Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16	45-03
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-57
Итого за Полдник			70-48
Итого за день			184-60

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



1-4 классы Чашл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
150	Рис с овощами п/ф н/шк	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-65
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-1	2-14
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	26-04
160	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-252, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-27	44-26
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
20	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
Калорийность-1114, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-103			

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	12-72
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	53-54
200	Рис с овощами п/ф б/пл	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	20-86
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-31
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-29
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	25-97
200	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	55-33
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
24,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50
		Калорийность-1412, Белки-63, Жиры-65, Углеводы-139	



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
230	Рис с овощами п/ф бпл	Калорийность-257, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-40	23-99
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-45
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-29
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13	32-46
170	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-267, Белки-23, Жиры-7, Углеводы-28	47-03
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
19	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-55
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
			Калорийность-1 372, Белки-59, Жиры-60, Углеводы-148

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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками п/ф овз	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-60
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	26-00
60/40	Гуляш из свинины п/ф овз	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
150	Рис с овощами п/ф овз	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-65
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-70
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			100-97
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	36-85
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-86
Итого за Полдник			65-59
Итого за день			166-56
		Калорийность-1 207, Белки-51, Жиры-61, Углеводы-113	



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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками п/ф овз	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	6-60
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10</i>	26-00
60/40	Гуляш из свинины п/ф овз	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	42-83
150	Рис с овощами п/ф овз	<i>Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26</i>	15-65
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-19
25	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-03
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-810, Белки-24, Жиры-47, Углеводы-71</i>	100-30
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	<i>Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13</i>	36-85
200	Кефир 2,5% овз	<i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i>	18-88
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	<i>Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11</i>	6-57
Итого за Полдник		<i>Калорийность-346, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-32</i>	62-30
Итого за день		<i>Калорийность-1156, Белки-49, Жиры-60, Углеводы-103</i>	162-60



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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками п/ф овз	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-01
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13	32-50
60/40	Гуляш из свинины п/ф овз	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
180	Рис с овощами п/ф овз	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-78
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-81
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			114-12
Полдник			
110	Запеканка из творога овз	Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16	45-03
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-57
Итого за Полдник			70-48
Итого за день			184-60
		Калорийность-1 300, Белки-55, Жиры-68, Углеводы-116	



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова Н.В.