

# 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>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-83
90	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	52-06
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-86
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-59
80	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	31-96
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-39
180	Компот из смородины н/шк	Калорийность-32, Углеводы-8	9-34
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-46
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
		Калорийность-1 129, Белки-53, Жиры-33, Углеводы-153	

Директор

Петерьева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

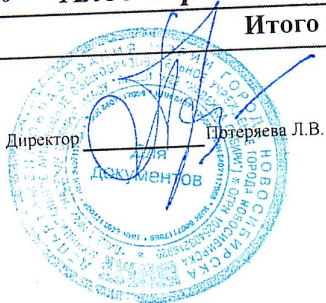
Калькулятор

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>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-54
110	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	63-63
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
19,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-58
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-63
80	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	31-96
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-39
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	20-40
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-84
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
		Калорийность-1 310, Белки-61, Жиры-36, Углеводы-184	



Директор

Петерина Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
110	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	63-63
170	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	13-02
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-31
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-92
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-63
80	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	31-96
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-07
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	18-36
18	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-47
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
		Калорийность-1351, Белки-59, Жиры-38, Углеводы-192	



Директор

Потеряева 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>19-61</b>
90	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	<b>52-06</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-49</b>
180	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>9-34</b>
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-34</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>110-16</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	<b>36-00</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>20-40</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>56-40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>166-56</b>



Директор \_\_\_\_\_ Котеряева 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)
<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>19-61</b>
90	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	<b>52-06</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-49</b>
180	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>9-34</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-42</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-695, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-79	<b>108-24</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	<b>36-00</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>18-36</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	<b>54-36</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 007, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-154	<b>162-60</b>



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)
<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	24-51
90	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	52-06
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-32
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-38
21	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-72
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>128-20</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-00
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-40
<b>Итого за Полдник</b>			<b>56-40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-60</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



**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>			
20	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	<b>6-83</b>
90	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	<b>52-06</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-49</b>
200	<b>Напиток из шиповника н/шк</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>7-01</b>
23	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-86</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-51</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>19-58</b>
80	<b>Шницель из курицы н/шк</b>	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	<b>31-96</b>
150	<b>Рис отварной н/шк</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>13-39</b>
180	<b>Компот из смородины н/шк</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>9-34</b>
30,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-47</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<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>			
25	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	<b>8-54</b>
110	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	<b>63-63</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-49</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>7-01</b>
19,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-58</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>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	<b>5-03</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>
80	<b>Шницель из курицы б/пл</b>	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	<b>31-96</b>
150	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>13-39</b>
200	<b>Сок абрикосовый б/пл</b>	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	<b>20-40</b>
23	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-89</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>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
		Калорийность-1 308, Белки-61, Жиры-36, Углеводы-183	



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>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
110	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	63-63
170	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	13-02
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-31
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-92
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-58
80	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	31-96
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-07
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	18-36
19	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-52
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
		Калорийность-1 354, Белки-59, Жиры-38, Углеводы-192	



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	<b>13-32</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>19-58</b>
90	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	<b>52-06</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-49</b>
180	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>9-34</b>
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-37</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-733, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-86	<b>110-16</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	<b>36-00</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>20-40</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	<b>56-40</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 058, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-164	<b>166-56</b>



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>Комплекс</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
90	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	52-06
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
180	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	9-34
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-45
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-695, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-79	<b>108-24</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-00
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	<b>54-36</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 007, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-154	<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>Комплекс</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
90	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	52-06
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-32
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-38
22	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-75
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-856, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-100	128-20
<b>Полдник</b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-00
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-40
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	56-40
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 181, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-178	184-60



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.