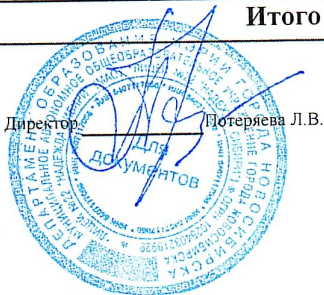


1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	<i>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</i>	<i>Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9</i>	<i>19-09</i>
210	<i>Каша жидкая молочная рисовая н/шк</i>	<i>Калорийность-194, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30</i>	<i>20-54</i>
200	<i>Какао с молоком сгущенным н/шк</i>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<i>17-75</i>
25,5	<i>Хлеб пшеничный н/шк</i>	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	<i>2-07</i>
150	<i>Яблоко н/шк</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<i>19-80</i>
Итого за Завтрак (1 смена)			<i>79-25</i>
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	<i>Огурец в нарезке н/шк</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>6-44</i>
70	<i>Котлета рыбная (кета) н/шк</i>	<i>Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6</i>	<i>50-24</i>
150	<i>Макароны отварные н/шк</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	<i>9-48</i>
200	<i>Компот из брусники н/шк</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-86</i>
27,5	<i>Хлеб пшеничный н/шк</i>	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	<i>2-23</i>
Итого за Обед (2 смена)			<i>79-25</i>
Итого за день			<i>158-50</i>



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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
210	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	20-54
15	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-112, Жиры-12	14-83
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-24
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	3-22
150	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-4	18-30
70	Котлета рыбная (кета) б/пл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-15
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50
		Калорийность-1 158, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-145	



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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
210	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	20-54
15	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-112, Жиры-12	14-83
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-77
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-1	2-14
150	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-4	18-30
70	Котлета рыбная (кета) б/пл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
		Калорийность-1 122, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-138	



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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная п/ф овз	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-75
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-48
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-68
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-622, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-83	107-49
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	59-07
Итого за день		Калорийность-999, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-135	166-56



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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная п/ф овз	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-75
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-48
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-80
Итого за Комплекс			103-53
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Полдник			59-07
Итого за день			162-60

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная п/ф овз	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-92
250	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	30-60
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-38
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-01
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-707, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-89	118-93
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	26-40
Итого за Полдник		Калорийность-399, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-57	65-67
Итого за день		Калорийность-1106, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-146	184-60

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
210	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	20-54
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
25,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-07
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-562, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-80	79-25

Обед (2 смена)

30	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	6-44
70	Котлета рыбная (кета) н/шк	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макаронны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
27,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-23
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-415, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-62	79-25
Итого за день		Калорийность-977, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-142	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многолетние 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
210	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	20-54
15	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-112, Жиры-12	14-80
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-679, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-81	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	3-22
150	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-4	18-18
70	Котлета рыбная (кета) б/пл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-482, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-65	94-25
Итого за день		Калорийность-1 161, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-146	188-50



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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
210	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	20-54
15	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-112, Жиры-12	14-80
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-80
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-652, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-76	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-1	2-14
150	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-4	18-18
70	Котлета рыбная (кета) б/пл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макароньы отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-18
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-474, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-63	92-00
Итого за день		Калорийность-1126, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-139	184-00

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	Икра морковная п/ф овз	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-75
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-31
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-85
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-627, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-84	107-49
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	59-07
Итого за день		Калорийность-1 004, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-136	166-56



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	Икра морковная п/ф овз	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-75
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-31
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-97
Итого за Комплекс		Калорийность-557, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-70	103-53
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	59-07
Итого за день		Калорийность-934, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-122	162-60



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

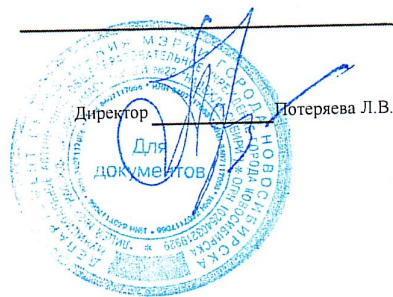
Шаланова Е.Е.

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная п/ф овз	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-92
250	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	30-38
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-38
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
27,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-23
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-714, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-91	118-93
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	26-40
Итого за Полдник		Калорийность-399, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-57	65-67
Итого за день		Калорийность-1113, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-148	184-60



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.