

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	5-42
90	Котлета из говядины н/шк	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
200	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-93
20	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-555, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-66	79-25
Обед (2 смена)			
10	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-3	4-64
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-12
80	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-101, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-4	26-27
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-58
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-562, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-82	79-25
Итого за день		Калорийность-1117, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-148	158-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature]

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>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	10-84
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-22
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-93
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
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>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-15
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-47
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
19	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-57
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-1 284, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-164	



Директор

Потряева 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)
Завтрак (1 смена)			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-42
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-22
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-68
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-93
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Обед (2 смена)			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	27-68
90	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	29-60
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-78
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
17	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-37
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-1 374, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-182	


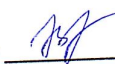


Шеф-повар Котомчина Т.А. Калькулятор Брованова Н.В.

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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-44
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-13
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-22
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-32
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-93
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-937, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-115	126-96
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-60
Итого за Полдник		Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-60
Итого за день		Калорийность-1147, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-164	166-56


 Директор _____ Погоряева Л.В.
 Для документов

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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-44
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-13
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-22
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-80
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-855, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-102	123-00
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-60
Итого за Полдник		Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-60
Итого за день		Калорийность-1 065, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-151	162-60



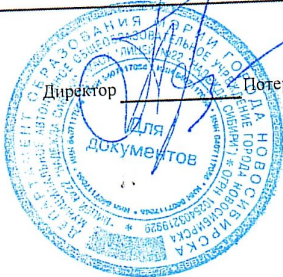
Директор Потеряева Л.В.

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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-07
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	27-67
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-22
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-32
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-1 003, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-120	137-80
Полдник			
260	Банан овз	Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58	46-80
Итого за Полдник		Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58	46-80
Итого за день		Калорийность-1 252, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-178	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)			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	5-42
90	Котлета из говядины н/шк	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
200	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-93
20	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
Обед (2 смена)			
10	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-3	5-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-11
80	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-101, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-4	26-26
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	12-25
25,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-06
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
Калорийность-1103, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-145			



Директор

Подсерева 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>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	10-84
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-22
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-93
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-656, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-79	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-11
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-39
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-69
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-632, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-86	94-25
Итого за день		Калорийность-1 288, Белки-59, Жиры-42, Углеводы-165	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>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-41
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-22
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-69
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-93
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	27-64
90	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	29-54
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-78
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
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
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-44
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-11
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-22
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-32
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-95
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-937, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-115	126-96
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-60
Итого за Полдник		Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-60
Итого за день		Калорийность-1 147, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-164	166-56

Директор Потеряева Л.В.

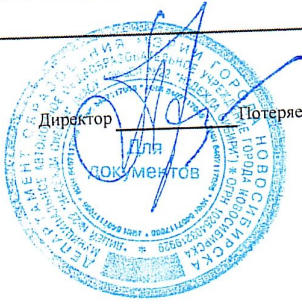
Шеф-повар Шаланова Е.Е.

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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	8-44
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-11
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-22
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
22,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-82
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			123-00
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-60
Итого за Полдник			39-60
Итого за день			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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-07
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	27-65
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	57-77
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-22
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-32
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-1 003, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-120	137-80
Полдник			
260	Банан овз	Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58	46-80
Итого за Полдник		Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58	46-80
Итого за день		Калорийность-1 252, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-178	184-60

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

