

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
215	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-338, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-36	59-48
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
30,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-47
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
50/30	Гуляш из свинины п/ф 2 н/шк	Калорийность-261, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-3	34-60
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
22	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-80
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
Калорийность-1 188, Белки-59, Жиры-50, Углеводы-121			

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	15-91
265	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-417, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-44	73-31
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
20	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-64
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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-44
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	26-01
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-30
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

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Многолетние 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
255	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	70-55
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-15
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>			
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	32-51
50/30	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-256, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-3	34-26
180	Макароны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-38
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-37
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

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	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
200	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	55-33
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-47
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-616, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-71	96-07
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	38-40
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	70-49
Итого за день		Калорийность-944, Белки-47, Жиры-29, Углеводы-119	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	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
190	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	52-56
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
19	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-54
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-607, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-70	93-89
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	38-40
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	68-71
Итого за день		Калорийность-922, Белки-46, Жиры-29, Углеводы-116	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	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
225	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-25
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-68
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-740, Белки-41, Жиры-26, Углеводы-82	114-11
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	38-40
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	70-49
Итого за день		Калорийность-1 068, Белки-53, Жиры-35, Углеводы-130	184-60



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
215	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-338, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-36	59-50
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-45
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	26-00
50/30	Гуляш из свинины п/ф 2 н/шк	Калорийность-261, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-3	34-63
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
22	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-81
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			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), 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
265	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-417, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-44	73-33
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
20	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-621, Белки-45, Жиры-18, Углеводы-68	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-44
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	26-16
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-86
150	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-12
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-771, Белки-25, Жиры-40, Углеводы-76	94-25
Итого за день		Калорийность-1 392, Белки-70, Жиры-58, Углеводы-144	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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
255	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	70-60
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-10
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>			
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	32-70
50/30	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-256, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-3	34-29
180	Макароньы отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-38
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-15
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-1 394, Белки-69, Жиры-53, Углеводы-153			

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	26-14
200	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	55-36
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
16	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-30
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-612, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-70	96-07
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	38-40
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	70-49
Итого за день		Калорийность-940, Белки-47, Жиры-29, Углеводы-118	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	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	26-14
190	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	52-60
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
17	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-36
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-602, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-69	93-89
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	38-40
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	68-71
Итого за день		Калорийность-917, Белки-46, Жиры-29, Углеводы-115	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	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	32-67
225	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-29
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-47
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-733, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-81	114-11
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	38-40
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	70-49
Итого за день		Калорийность-1 061, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-129	184-60

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

