

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
70	Котлета рыбная (кета) н/шк	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-10
150	Макароньы отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-72
180	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-31
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-3	4-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-58
100	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-307, Белки-21, Жиры-25	35-73
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-14
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 207, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-139	

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>			
35	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	11-96
70	Котлета рыбная (кета) б/пл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
200	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-96
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
25,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-08
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-576, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-84	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	24-49
120	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	42-92
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-26
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-850, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-90	94-25
Итого за день		Калорийность-1 426, Белки-69, Жиры-49, Углеводы-174	188-50

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

Завтрак (1 смена)

35	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	11-96
70	Котлета рыбная (кета) б/пл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
180	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-86
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-93
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00

Обед (2 смена)

10	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-3	1-80
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	24-49
120	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	42-92
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-42
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-72
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)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов п/ф овз	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-32
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-60
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-72
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-667, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-91	110-80
Полдник			
80	Сырники овз	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	30-55
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-22
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
Итого за Полдник		Калорийность-342, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-38	55-76
Итого за день		Калорийность-1 009, Белки-55, Жиры-32, Углеводы-129	166-56



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 свежих помидоров и огурцов п/ф овз	<i>Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2</i>	13-32
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16</i>	19-60
70	Котлета рыбная (кета) овз	<i>Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6</i>	50-24
150	Макароны отварные с сыром овз	<i>Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29</i>	15-72
180	Компот из кураги овз	<i>Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14</i>	6-89
29	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-36
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-662, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-89</i>	110-13
<u>Полдник</u>			
80	Сырники овз	<i>Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17</i>	30-55
15	Молоко сгущенное с сахаром овз	<i>Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8</i>	4-93
180	Кефир 2,5% овз	<i>Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7</i>	16-99
Итого за Полдник		<i>Калорийность-309, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-32</i>	52-47
Итого за день		<i>Калорийность-971, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-121</i>	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)
Комплек			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов п/ф овз	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	22-21
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	24-50
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-86
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-89
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-50
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплек		Калорийность-766, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-100	127-20
Полдник			
80	Сырники овз	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	30-55
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-86
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-41	57-40
Итого за день		Калорийность-1124, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-141	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>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
70	Котлета рыбная (кета) н/шк	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-08
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-72
180	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-31
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-02
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-3	5-08
200	Суп гороховый на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-56
100	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-307, Белки-21, Жиры-25	35-43
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-02
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
Калорийность-1 205, Белки-58, Жиры-47, Углеводы-138			

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>			
35	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	11-96
70	Котлета рыбная (кета) б/пл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
200	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-96
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
25.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-08
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>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-58
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	45-49
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-42
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-79
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-1 444, Белки-71, Жиры-51, Углеводы-174			

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

Завтрак (1 смена)

35	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	11-96
70	Котлета рыбная (кета) б/пл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
180	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-86
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-93
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-543, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-79	92-00

Обед (2 смена)

35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	24-48
100	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-263, Белки-21, Жиры-20	34-99
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-69
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-87
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-887, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-106	92-00
Итого за день		Калорийность-1430, Белки-67, Жиры-47, Углеводы-185	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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов п/ф овз	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-32
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-58
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-72
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-65
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-25
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			110-76
<u>Полдник</u>			
80	Сырники овз	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	30-58
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-22
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	17-00
Итого за Полдник			55-80
Итого за день			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)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов п/ф овз	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-32
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	19-58
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-72
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-89
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-34
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-662, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-89	110-09
Полдник			
80	Сырники овз	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	30-58
15	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-93
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	17-00
Итого за Полдник		Калорийность-309, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-32	52-51
Итого за день		Калорийность-971, Белки-54, Жиры-31, Углеводы-121	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 свежих помидоров и огурцов п/ф овз	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	22-21
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	24-48
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-86
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-89
30,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-48
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			127-16
Полдник			
80	Сырники овз	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	30-58
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-86
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	17-00
Итого за Полдник			57-44
Итого за день			184-60
		Калорийность-1124, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-141	



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.