

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>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	4-29
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	34-91
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-50
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-08
50/50	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-53
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
29,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-38
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 028, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-115	

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многолетние 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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-29
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-53
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
20,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-66
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-580, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-58	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-21
40/40	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	42-02
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
23,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-91
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-602, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-71	94-25
Итого за день		Калорийность-1 182, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-129	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-1	2-14
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-53
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
19	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-56
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-574, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-56	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-21
40/40	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	42-02
150	Макаронны 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	2-00
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-599, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-70	92-00
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-126	184-00

Директор

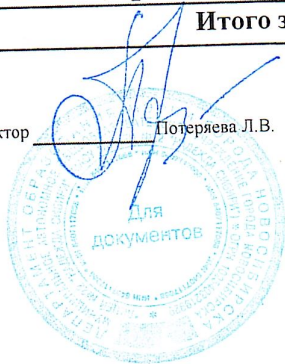
Потеряева Л.В.

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	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	24-23
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-53
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
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-11
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-710, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-76	107-88
Полдник			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
Итого за Полдник		Калорийность-200, Белки-3, Углеводы-47	58-68
Итого за день		Калорийность-910, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-123	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)
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	24-23
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-28
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
28,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-32
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-698, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-78	103-92
Полдник			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
Итого за Полдник		Калорийность-200, Белки-3, Углеводы-47	58-68
Итого за день		Калорийность-898, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-125	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)
Комплексе			
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	30-29
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-53
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-65
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-63
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплексе		Калорийность-861, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-96	123-88
Полдник			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-40
Итого за Полдник		Калорийность-213, Белки-3, Углеводы-50	60-72
Итого за день		Калорийность-1 074, Белки-36, 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	5-36
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	34-02
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-32
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-64
50/50	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	55-64
150	Макаронны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
21	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-71
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.

Многодетные 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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-29
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-53
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
20.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-66
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
Обед (2 смена)			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-65
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-36
40/40	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	42-05
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
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-85
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-1 206, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-134			

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>			
10	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-1	2-14
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-53
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
19	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-56
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>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-65
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-36
40/40	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	42-05
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
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-68
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-1163, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-124	

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

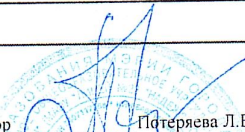


Шаланова Е.Е.

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	7-80
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-37
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-57
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
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-88
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-703, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-74	107-88
Полдник			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
Итого за Полдник		Калорийность-200, Белки-3, Углеводы-47	58-68
Итого за день		Калорийность-903, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-121	166-56
Директор	 Патерьева 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	Икра морковная п/ф овз	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-80
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-37
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-31
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
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-10
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-691, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-77	103-92
Полдник			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
Итого за Полдник		Калорийность-200, Белки-3, Углеводы-47	58-68
Итого за день		Калорийность-891, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-124	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	Икра морковная п/ф овз	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-01
250	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	30-46
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-57
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-65
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-33
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			123-88
Полдник			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-40
Итого за Полдник			60-72
Итого за день			184-60
Калорийность-1 067, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-144			



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.