

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	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	50-04
150	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-29
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-52
24	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-95
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-11
90	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	29-60
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
180	Компот из смородины н/шк	Калорийность-32, Углеводы-8	9-34
20	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

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>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-13
130	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	59-20
150	Картофельное пюре п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-14
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-54
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
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>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-12
125	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	41-04
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-38
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 Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			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>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	6-76
120	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	54-64
180	Картофельное пюре п/ф б/пл	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	22-96
180	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-24, Углеводы-6	1-25
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-54
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-10, Углеводы-2	6-83
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	27-65
90	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	29-55
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-78
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-38
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-81
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-1313, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-183	

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	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	22-12
110	Капуста тушеная с мясом п/ф овз	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	50-11
150	Картофельное пюре п/ф овз	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-14
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	9-34
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-646, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-79	113-26
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
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
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Полдник		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	53-30
Итого за день		Калорийность-970, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-124	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)
Комплексе			
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	22-12
100	Капуста тушеная с мясом п/ф овз	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	45-56
150	Картофельное пюре п/ф овз	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-14
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	9-34
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-70
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-645, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-82	109-30
Полдник			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
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
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Полдник		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	53-30
Итого за день		Калорийность-969, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-127	162-60

Директор Потеряева Л.В.



Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор


[Handwritten signature]


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	27-65
110	Капуста тушеная с мясом п/ф овз	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	50-11
200	Картофельное пюре п/ф овз	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-52
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	9-34
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-61
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-782, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-95	131-30
Полдник			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
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
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Полдник		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	53-30
Итого за день		Калорийность-1106, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-140	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>			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	5-42
100	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	47-85
150	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-33
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-49
32,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-77
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-41
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-10
90	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	29-65
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-42
180	Компот из смородины н/шк	Калорийность-32, Углеводы-8	10-94
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-73
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1140, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-161	

Директор  Поторяева 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)			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-13
130	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	59-17
150	Картофельное пюре п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-17
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-50
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-89
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
Обед (2 смена)			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
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	39-58
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	12-39
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 Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50
		Калорийность-1 259, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-168	


 Потеряева Л.В.
 Директор

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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	6-78
120	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	54-62
180	Картофельное пюре п/ф б/пл	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-01
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-50
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-70
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>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
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	29-69
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-78
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	12-39
17	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-38
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-1 297, Белки-55, Жиры-37, Углеводы-179	


 Директор _____ Потеряева Л.В.

 Шеф-повар Шалапова Е.Е.

 Калькулятор Бронова 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	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
100	Капуста тушеная с мясом п/ф овз	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	45-57
150	Картофельное пюре п/ф овз	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-18
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	12-19
19,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-58
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-618, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-76	111-07
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	55-49
Итого за день		Калорийность-967, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-125	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	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
100	Капуста тушеная с мясом п/ф овз	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	45-57
150	Картофельное пюре п/ф овз	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-18
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	10-97
32,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-62
Итого за Комплекс		Калорийность-605, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-74	108-89
Полдник			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	53-71
Итого за день		Калорийность-941, Белки-35, Жиры-35, 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)
Комплек			
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	27-64
110	Капуста тушеная с мясом п/ф овз	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	50-12
180	Картофельное пюре п/ф овз	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-01
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	10-97
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-08
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплек		Калорийность-777, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-96	130-89
Полдник			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	53-71
Итого за день		Калорийность-1113, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-143	184-60



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В. Брованова Н.В.