

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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-17
270	Плов с курицей нач пф	Калорийность-369, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	56-43
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-569, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-65	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	4-03
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-80
55/35	Гуляш из свинины нач пф 2	Калорийность-293, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	43-89
170	Макароны отварные нач	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-79
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-35
42	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-39
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-747, Белки-22, Жиры-38, Углеводы-79	79-25
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-56, Жиры-57, Углеводы-144	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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	69-13
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
32,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-64
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-702, Белки-42, Жиры-21, Углеводы-85	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
50	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-7, Углеводы-1	10-73
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-87
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	53-65
150	Макаронны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-49
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-25
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-26
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-839, Белки-25, Жиры-47, Углеводы-77	94-25
Итого за день		Калорийность-1 541, Белки-67, Жиры-68, Углеводы-162	188-50

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Бронова 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
320	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	67-03
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-49
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-684, Белки-40, Жиры-21, Углеводы-82	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-29
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-59
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	53-65
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-39
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-25
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-83
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-885, Белки-26, Жиры-49, Углеводы-82	92-00
Итого за день		Калорийность-1 569, Белки-66, Жиры-70, Углеводы-164	184-00

Директор _____ Ипотеряева 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 овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-84
310	Плов с курицей овз пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	64-85
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-29
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-65
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-743, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-96	91-90
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-78
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-31
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	41-98
Итого за Полдник		Калорийность-339, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-51	74-66
Итого за день		Калорийность-1 082, Белки-48, Жиры-33, Углеводы-147	166-56

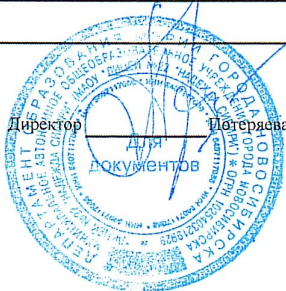
Директор _____ Шегурева Л.В.

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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	6-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	10-84
300	Плов с курицей овз пф	<i>Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50</i>	62-75
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-29
33	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	2-62
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-730, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-95</i>	89-77
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	12-78
180	Какао с молоком сгущенным овз	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	16-48
20	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-59
230	Апельсин овз	<i>Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19</i>	41-98
Итого за Полдник		<i>Калорийность-326, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-49</i>	72-83
Итого за день		<i>Калорийность-1 056, Белки-47, Жиры-32, Углеводы-144</i>	162-60

Директор _____ Петрова 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 овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-45
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-55
355	Плов с курицей овз пф	Калорийность-485, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-59	74-26
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-29
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-39
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
Итого за Комплекс		Калорийность-910, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-116	109-94
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-78
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-31
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	41-98
Итого за Полдник		Калорийность-339, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-51	74-66
Итого за день		Калорийность-1 249, Белки-53, Жиры-40, Углеводы-167	184-60

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
270	Плов с курицей нач пф	Калорийность-369, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	56-44
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-569, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-65	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-65
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-80
55/35	Гуляш из свинины нач пф 2	Калорийность-293, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	43-67
180	Макароны отварные нач	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-32
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-37
42	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-44
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-760, Белки-22, Жиры-38, Углеводы-81	79-25
Итого за день		Калорийность-1 329, Белки-56, Жиры-57, Углеводы-146	158-50



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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	69-07
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
34	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-705, Белки-42, Жиры-21, Углеводы-86 94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
50	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-7, Углеводы-1	8-92
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-96
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-54
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-35
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-33
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-15
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-836, Белки-25, Жиры-47, Углеводы-76 94-25
Итого за день			Калорийность-1 541, Белки-67, Жиры-68, Углеводы-162 188-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Броанова Н.В.

Многолетние 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
320	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	66-98
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-54
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-686, Белки-40, Жиры-21, Углеводы-83	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-1	1-78
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-70
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-54
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-43
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-33
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-22
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-895, Белки-26, Жиры-49, Углеводы-84	92-00
Итого за день		Калорийность-1 581, Белки-66, Жиры-70, Углеводы-167	184-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

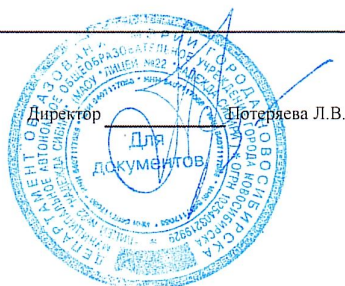
Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В. Брованова Н.В.



ОВЗ и инвалиды 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-83
330	Плов с курицей овз пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	69-05
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-30
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-98
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-781, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-102	96-43
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-12
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-99
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	34-06
Итого за Полдник		Калорийность-369, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-53	70-13
Итого за день		Калорийность-1150, Белки-51, Жиры-34, Углеводы-155	166-56



Директор

Потеряева Л.В.


Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова Н.В.

ОВЗ и инвалиды 7-11 лет *Чапл.59*

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	6-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	10-83
310	Плов с курицей овз пф	<i>Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51</i>	64-86
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-30
40	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20</i>	3-21
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-760, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-100</i>	92-47
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	<i>Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7</i>	15-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	18-12
25	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-99
230	Апельсин овз	<i>Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19</i>	34-06
Итого за Полдник		<i>Калорийность-369, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-53</i>	70-13
Итого за день		<i>Калорийность-1 129, Белки-49, Жиры-34, Углеводы-153</i>	162-60
 Директор _____	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Бронова Н.В.</u>

ОВЗ и инвалиды от 12 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплек			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-45
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-54
350	Плов с курицей овз пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	73-23
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-30
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-54
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплек		Калорийность-869, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-108	107-06
Полдник			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-12
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-99
280	Апельсин овз	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	41-47
Итого за Полдник		Калорийность-388, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-57	77-54
Итого за день		Калорийность-1 257, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-165	184-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.