

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>			
15	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-8, Углеводы-2	5-33
60	Котлета рыбная (кета) нач	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	43-07
190	Макаронны отварные с сыром нач	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	20-59
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
42	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-37
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	4-41
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-23, Углеводы-81	6-98
135	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	47-25
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-77
200	Компот из кураги нач	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-20
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>			
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-88
80	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	57-62
150	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	16-17
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-68
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-518, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-75	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	16-49
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-02
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	47-59
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-57
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
37	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-94
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-861, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-91	94-25
Итого за день		Калорийность-1 379, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-166	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>			
10	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-55
80	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	57-62
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	19-41
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-52
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-565, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-81	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	11-77
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-77
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	47-59
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-68
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
19,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-55
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-886, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-92	92-00
Итого за день		Калорийность-1 451, Белки-69, Жиры-51, Углеводы-173	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>Комплексе</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-98
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-98
80	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	57-43
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	16-25
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-44
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-673, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-93	100-72
<u>Полдник</u>			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	38-82
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-02
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	17-00
Итого за Полдник		Калорийность-401, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-45	65-84
Итого за день		Калорийность-1 074, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-138	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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-98
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-98
80	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	57-43
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	16-25
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-82
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-654, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-89	100-10
Полдник			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	38-82
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-68
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	17-00
Итого за Полдник		Калорийность-368, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-39	62-50
Итого за день		Калорийность-1 022, Белки-57, Жиры-32, Углеводы-128	162-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

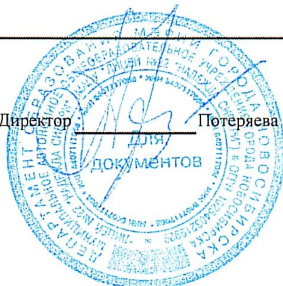
ОВЗ и инвалиды от 12 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-31
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-73
80	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	57-43
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	21-67
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-75
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-806, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-109	113-53
<u>Полдник</u>			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	38-82
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-36
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
Итого за Полдник		Калорийность-444, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-51	71-07
Итого за день		Калорийность-1 250, Белки-65, Жиры-38, Углеводы-160	184-60

Директор: Л.В. Потеряева

Шеф-повар: Т.А. Котомчина

Калькулятор: Н.В. Брованова



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 нач	Калорийность-8, Углеводы-2	5-32
65	Котлета рыбная (кета) нач	Калорийность-106, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	43-25
190	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	20-59
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
40	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-1	5-43
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-23, Углеводы-81	6-99
130	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	46-34
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-78
200	Компот из кураги нач	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-57
27	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-14
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50



Директор Потеряева Л.В.

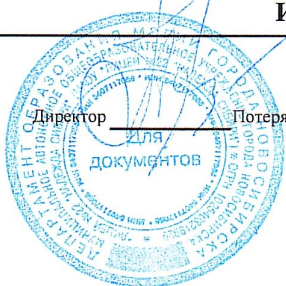
Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

Для документов

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>			
25	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3</i>	8-88
80	<i>Котлета рыбная (кета) бпл</i>	<i>Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7</i>	56-08
170	<i>Макароны отварные с сыром бпл</i>	<i>Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32</i>	18-39
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-96
24,5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-94
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-543, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-77</i>	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	<i>Перец болгарский в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2</i>	17-17
200	<i>Суп гороховый бпл пф</i>	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	6-99
130	<i>Голень цыплят бройлеров запечённая бпл</i>	<i>Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26</i>	45-47
180	<i>Каша перловая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37</i>	12-84
200	<i>Компот из кураги бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-64
27	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-14
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-863, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-92</i>	94-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 406, Белки-69, Жиры-49, Углеводы-169</i>	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>			
15	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	5-33
80	<i>Котлета рыбная (кета) бпл</i>	<i>Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7</i>	56-08
180	<i>Макароны отварные с сыром бпл</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	19-47
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-96
27	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-16
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-556, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-79</i>	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	<i>Перец болгарский в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-8, Углеводы-1</i>	12-88
250	<i>Суп гороховый бпл пф</i>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	8-74
130	<i>Голень цыплят бройлеров запечённая бпл</i>	<i>Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26</i>	45-47
180	<i>Каша перловая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37</i>	12-84
200	<i>Компот из кураги бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-64
31	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-43
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-901, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-97</i>	92-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 457, Белки-68, Жиры-50, Углеводы-176</i>	184-00



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

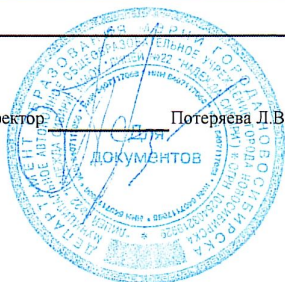
ОВЗ и инвалиды 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-23
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
80	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	50-70
160	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	17-31
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-75
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-696, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-97	95-62
Полдник			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	38-69
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-37
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-444, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-51	70-94
Итого за день		Калорийность-1 140, Белки-61, Жиры-33, Углеводы-148	166-56

Директор: Потеряева Л.В.

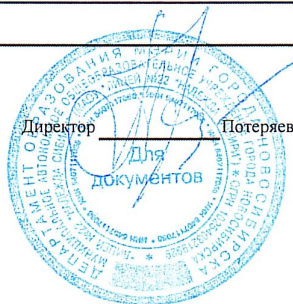
Шеф-повар: Шаланова Е.Е.

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	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</i>	<i>Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2</i>	8-23
200	<i>Суп гороховый овз пф</i>	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	6-99
80	<i>Котлета рыбная (кета) овз</i>	<i>Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7</i>	50-70
160	<i>Макароны отварные с сыром овз</i>	<i>Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31</i>	17-31
200	<i>Компот из кураги овз</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-64
27	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-14
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-677, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-93</i>	95-01
Полдник			
100	<i>Сырники овз</i>	<i>Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21</i>	38-69
30	<i>Молоко сгущенное с сахаром овз</i>	<i>Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17</i>	10-02
200	<i>Кефир 2,5% овз</i>	<i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i>	18-88
Итого за Полдник		<i>Калорийность-411, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-46</i>	67-59
Итого за день		<i>Калорийность-1 088, Белки-59, Жиры-33, Углеводы-139</i>	162-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Броанова 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 свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-73
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
80	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	50-70
220	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	23-81
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
46,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	3-70
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-862, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-119	110-32
<u>Полдник</u>			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	38-69
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	16-71
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-477, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-57	74-28
Итого за день		Калорийность-1339, Белки-68, Жиры-40, Углеводы-176	184-60

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова Брованова Н.В.

