

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	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-56
150	Омлет натуральный нач	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	35-85
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-46
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-75
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-63
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-507, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-57	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый нач	Калорийность-4, Углеводы-1	2-67
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-21
35/35	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	41-57
170	Макаронны отварные нач	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-80
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-80
40	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-20
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-582, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-73	79-25
Итого за день		Калорийность-1 089, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-130	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>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-20
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	52-67
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-61
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-578, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-58	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый бпл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-34
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-25
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	54-53
150	Макаронны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-35
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-68
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-10
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-633, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-71	94-25
Итого за день		Калорийность-1 211, Белки-50, Жиры-55, 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>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-20
190	Омлет натуральный бпл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	50-04
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-575, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-60	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый бпл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-34
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-56
45/45	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	49-08
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-42
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-61
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-661, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-77	92-00
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-49, Жиры-54, Углеводы-137	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>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-49
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-21
60/60	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	70-70
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-42
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-57
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-52
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-748, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-79	111-91
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	33-66
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-99
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	54-65
Итого за день		Калорийность-965, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-130	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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-49
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-21
55/55	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	64-81
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-42
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-63
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-39
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-756, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-84	107-95
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	33-66
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-99
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	54-65
Итого за день		Калорийность-973, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-135	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	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-49
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-52
65/65	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4	76-59
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-89
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-63
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-83
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-912, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-99	129-95
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	33-66
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-99
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	54-65
Итого за день		Калорийность-1 129, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-150	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>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-56
150	Омлет натуральный нач	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	35-86
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-45
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-75
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-63
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-507, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-57	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый нач	Калорийность-6, Углеводы-1	4-01
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-21
35/35	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	41-56
170	Макароны отварные нач	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-80
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
26	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-06
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-551, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-66	79-25
Итого за день		Калорийность-1 058, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-123	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-05
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	47-77
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
33,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-66
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-614, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-65	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый бпл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-34
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-50
45/45	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	53-47
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-41
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-63
36,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-636, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-76	94-25
	Итого за день	Калорийность-1 250, Белки-51, Жиры-53, Углеводы-141	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>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-02
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	47-77
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-66
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-593, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-60	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый бпл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-34
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-87
40/40	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	47-53
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-49
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-63
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-14
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-647, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-79	92-00
Итого за день		Калорийность-1 240, Белки-48, Жиры-53, Углеводы-139	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	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-49
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-22
60/60	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	71-23
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-37
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-62
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-08
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-738, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-77	113-01
Полдник			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	32-55
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	53-55
Итого за день		Калорийность-955, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-128	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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-49
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-22
55/55	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	65-30
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-37
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-62
51	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	4-05
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-775, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-88	109-05
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	32-55
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	53-55
Итого за день		Калорийность-992, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-139	162-60



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шелл Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова 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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-49
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-53
65/65	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4	77-17
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-83
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-62
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-41
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-929, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-102	131-05
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	32-55
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	53-55
Итого за день		Калорийность-1146, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-153	184-60



Директор Для документа Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова Н.В.