

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>			
35	Помидор в нарезке нач	Калорийность-7, Углеводы-1	5-61
75	Котлета из говядины нач	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	54-37
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-76
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-02
44	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-49
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-569, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-75	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-5, Углеводы-1	3-79
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-44
110	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-04
160	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-16
200	Компот из клюквы нач	Калорийность-29, Углеводы-7	12-34
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-48
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-578, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-81	79-25
Итого за день		Калорийность-1 147, Белки-52, Жиры-34, Углеводы-156	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>			
40	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-35
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	51-89
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	15-74
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-64
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-02
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-61
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-678, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-81	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	14-38
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-45
120	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	43-66
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-36
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-33
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-07
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-557, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-85	94-25
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-166	188-50



Директор Потеряева Л.В.

Итого за день

Шеф-повар КМ

Котомчина Т.А.

Калькулятор РФ

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-17
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	51-89
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	15-74
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-77
180	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-52
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-91
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-685, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-81	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	9-58
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-56
110	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-02
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-14
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-33
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-637, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-103	92-00
Итого за день		Калорийность-1322, Белки-57, Жиры-44, Углеводы-184	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-89
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-55
75	Котлета из говядины овз	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	51-59
50	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	15-54
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-56
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-28
22.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-79
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-821, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-96	111-20
<u>Полдник</u>			
210	Банан овз	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	34-49
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	20-87
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-4, Углеводы-80	55-36
Итого за день		Калорийность-1158, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-176	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-89
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-55
75	Котлета из говядины овз	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	51-59
40	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	12-43
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-56
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	11-05
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-17
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-808, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-97	107-24
<u>Полдник</u>			
210	Банан овз	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	34-49
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	20-87
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-4, Углеводы-80	55-36
Итого за день		Калорийность-1145, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-177	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-16
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-69
75	Котлета из говядины овз	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	51-59
50	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	15-54
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-42
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-28
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-970, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-116	122-67
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	41-06
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	20-87
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	61-93
Итого за день		Калорийность-1345, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-205	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>			
35	Помидор в нарезке нач	Калорийность-7, Углеводы-1	5-53
75	Котлета из говядины нач	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	54-40
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-77
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-02
44.5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-53
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-5, Углеводы-1	3-63
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-44
110	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-04
160	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-15
200	Компот из клюквы нач	Калорийность-29, Углеводы-7	12-33
33.5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-66
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
Калорийность-1 156, Белки-53, Жиры-34, Углеводы-158			



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар ЧЦЧ Шаланова Е.Е.

Калькулятор БВ 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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	54-45
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	12-65
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-77
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-02
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-04
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-671, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-84	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	12-77
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-44
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	44-67
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-21
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-25
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-91
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-586, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-87	94-25
Итого за день		Калорийность-1 257, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-171	188-50



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-16
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	54-45
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	12-65
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-92
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-02
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-80
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-669, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-81	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-38
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-55
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	44-67
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-74
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-25
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-41
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-636, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-99	92-00
Итого за день		Калорийность-1305, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-180	184-00



Директор Потеряева Л.В.

Итого за день

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)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-71
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-39
75	Котлета из говядины овз	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	53-92
50	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	15-74
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-33
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-13
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-77
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-819, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-96	112-99
<u>Полдник</u>			
210	Банан овз	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	32-61
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	20-96
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-4, Углеводы-80	53-57
Итого за день		Калорийность-1156, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-176	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-71
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-39
75	Котлета из говядины овз	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	53-92
40	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	12-59
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-33
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-13
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-06
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-837, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-104	111-13
<u>Полдник</u>			
210	Банан овз	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	32-61
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	18-86
Итого за Полдник		Калорийность-324, Белки-4, Углеводы-76	51-47
Итого за день		Калорийность-1161, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-180	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)
<u>Комплекс</u>			
100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-85
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-48
75	Котлета из говядины овз	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	53-92
50	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	15-74
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-60
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-13
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-55
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-954, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-115	123-27
<u>Полдник</u>			
260	Банан овз	Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58	40-37
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	20-96
Итого за Полдник		Калорийность-385, Белки-5, Углеводы-91	61-33
Итого за день		Калорийность-1 339, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-206	184-60

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

