

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>			
10	Кукуруза сахарная нач	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	3-55
70	Котлета рыбная (кета) нач	<i>Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6</i>	45-87
180	Макароны отварные с сыром нач	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	19-50
200	Напиток из шиповника нач	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
43	Хлеб пшеничный нач	<i>Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21</i>	3-44
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке нач	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	3-57
200	Суп гороховый нач пф	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	6-99
135	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	<i>Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27</i>	48-40
150	Каша перловая рассыпчатая нач	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	10-78
200	Компот из кураги нач	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-55
25	Хлеб пшеничный нач	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-96
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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	10-65
70	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-32
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	21-61
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-78
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-576, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-83	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	4-79
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-73
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	55-89
170	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	12-21
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-99
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-983, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-99	94-25
Итого за день		Калорийность-1 559, Белки-76, Жиры-57, Углеводы-182	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	7-10
70	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-32
210	Макароньы отварные с сыром бпл	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	22-69
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-00
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-610, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-90	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-19
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-73
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	55-89
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-92
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
20,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-63
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-953, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-92	92-00
Итого за день		Калорийность-1 563, Белки-75, Жиры-58, Углеводы-182	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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-44
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-03
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	46-21
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	16-16
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-82
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-666, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-94	91-30
<u>Полдник</u>			
120	Сырники овз	Калорийность-255, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-25	46-37
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-01
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-453, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-50	75-26
Итого за день		Калорийность-1119, Белки-62, Жиры-34, Углеводы-144	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	9-44
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-03
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	46-21
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	16-16
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-20
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-650, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-91	90-68
Полдник			
120	Сырники овз	Калорийность-255, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-25	46-37
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-67
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-420, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-44	71-92
Итого за день		Калорийность-1 070, Белки-60, Жиры-33, Углеводы-135	162-60



Шеф-повар

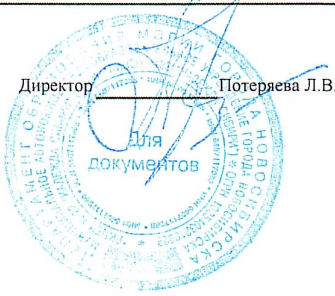
Котомчина Т.А.

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	15-74
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-78
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	46-21
210	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	22-63
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-00
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-811, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-112	106-00
<u>Полдник</u>			
120	Сырники овз	Калорийность-255, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-25	46-37
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-35
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-486, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-55	78-60
Итого за день		Калорийность-1 297, Белки-67, Жиры-40, Углеводы-167	184-60



Директор Потеряева Л.В.

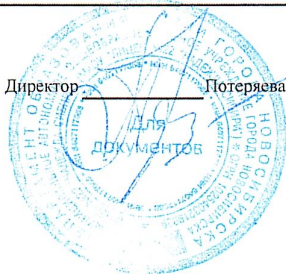
Шеф-повар Котомчина Т.А.

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>			
15	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-8, Углеводы-2	5-33
65	Котлета рыбная (кета) нач	Калорийность-106, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	43-17
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
41	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-27
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-5, Углеводы-1	3-61
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
135	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-45
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	7-54
24	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-88
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар ШМ Шаланова Е.Е.Калькулятор Н.В. 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)			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	7-11
80	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	57-01
180	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	19-45
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
22,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-79
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-549, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-77	94-25
Обед (2 смена)			
30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	6-88
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-98
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	55-94
170	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	12-21
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-941, Белки-47, Жиры-42, Углеводы-92	94-25
Итого за день		Калорийность-1 490, Белки-74, Жиры-55, Углеводы-169	188-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е.

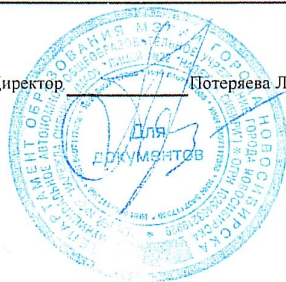
Калькулятор Н.В. Брованова Брованова Н.В.



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>			
10	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	3-55
80	<i>Котлета рыбная (кета) бпл</i>	<i>Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7</i>	57-01
190	<i>Макаронны отварные с сыром бпл</i>	<i>Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36</i>	20-53
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
25	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-02
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-563, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-79</i>	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	<i>Перец болгарский в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	3-44
250	<i>Суп гороховый бпл пф</i>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	8-73
160	<i>Голень цыплят бройлеров запечённая бпл</i>	<i>Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32</i>	55-94
180	<i>Каша перловая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37</i>	12-93
180	<i>Компот из кураги бпл</i>	<i>Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14</i>	6-87
26	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-09
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-957, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-93</i>	92-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 520, Белки-75, Жиры-57, Углеводы-172</i>	184-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шеч Шаланова Е.Е.Калькулятор Б 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-02
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	53-32
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
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-23
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-696, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-98	97-45
<u>Полдник</u>			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	38-76
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-36
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-50	69-11
Итого за день		Калорийность-1130, Белки-60, 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)
<u>Комплексе</u>			
60	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-02
200	<i>Суп гороховый овз пф</i>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
80	<i>Котлета рыбная (кета) овз</i>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	53-32
150	<i>Макароны отварные с сыром овз</i>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	16-25
200	<i>Компот из кураги овз</i>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
33	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-61
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-677, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-94	96-83
<u>Полдник</u>			
100	<i>Сырники овз</i>	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	38-76
30	<i>Молоко сгущенное с сахаром овз</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-02
180	<i>Кефир 2,5% овз</i>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
Итого за Полдник		Калорийность-401, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-45	65-77
Итого за день		Калорийность-1 078, Белки-59, Жиры-33, Углеводы-139	162-60



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар ШШ Шаланова Е.Е.

Калькулятор А.В. 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-37
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	53-32
220	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	23-84
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-64
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-23
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-848, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-116	112-14
<u>Полдник</u>			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	38-76
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	16-71
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
Итого за Полдник		Калорийность-467, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-56	72-46
Итого за день		Калорийность-1315, Белки-66, Жиры-40, Углеводы-172	184-60
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>ШШ</u>	Шаланова Е.Е.
		Калькулятор <u>АВ</u>	Брованова Н.В.

