

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	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	2-37
100	Капуста тушеная с мясом нач пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	50-73
150	Картофельное пюре нач пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-74
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком нач	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-51
30,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-52
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-550, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-76	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-8, Углеводы-2	5-33
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-43
100	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-40
180	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-67
200	Компот из смородины нач	Калорийность-35, Углеводы-8	12-77
32	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-65
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-607, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-88	79-25
Итого за день		Калорийность-1 157, Белки-48, Жиры-33, Углеводы-164	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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-16
125	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	62-74
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-57
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-53
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-87
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-642, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-87	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	10-66
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-43
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-32
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-39
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	12-77
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-68
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-569, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-86	94-25
Итого за день		Калорийность-1 211, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-173	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>			
15	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-37
115	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	57-72
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-49
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-53
30,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-643, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-89	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	7-10
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-54
120	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	43-68
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-67
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	12-77
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-24
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-622, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-98	92-00
Итого за день		Калорийность-1 265, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-187	184-00



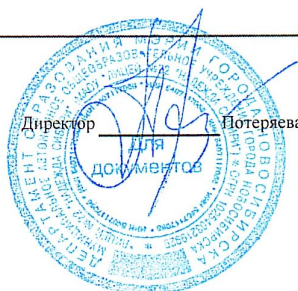
Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Броанова 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	7-67
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-44
115	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	57-58
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-52
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	12-78
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-35
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-655, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-83	111-34
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-42
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-78
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	55-22
Итого за день		Калорийность-1 004, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-132	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	7-67
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-44
115	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	57-58
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-52
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	11-51
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-50
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-629, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-78	109-22
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-58
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-78
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	53-38
Итого за день		Калорийность-965, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-125	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-79
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-56
125	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	62-59
200	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	26-03
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	12-78
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-63
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-764, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-92	129-38
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-42
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-78
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	55-22
Итого за день		Калорийность-1113, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-141	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	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	2-37
100	Капуста тушеная с мясом нач пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	50-35
150	Картофельное пюре нач пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-74
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком нач	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-54
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-87
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-554, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-77	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-8, Углеводы-2	5-33
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-40
100	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-29
180	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-67
200	Компот из смородины нач	Калорийность-35, Углеводы-8	12-77
34	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-79
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-612, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-89	79-25
Итого за день		Калорийность-1 166, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-166	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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-16
125	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	62-93
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-58
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-54
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-66
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-635, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-86	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	10-66
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-41
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-19
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-39
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	12-77
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-83
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-574, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-87	94-25
Итого за день		Калорийность-1 209, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-173	188-50



Директор

Цотеряева 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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-37
115	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	57-89
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-49
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-54
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-33
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-88	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	7-10
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-51
120	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	43-56
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-67
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	12-77
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-39
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-627, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-99	92-00
Итого за день		Калорийность-1 263, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-187	184-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

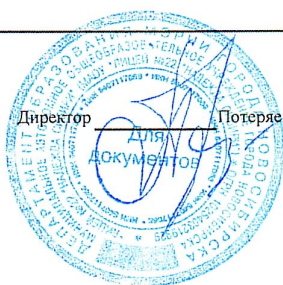
Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

ОВЗ и инвалиды 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-63
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-41
115	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	58-01
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-54
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	12-78
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-91
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-643, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-81	111-28
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-46
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-80
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	55-28
Итого за день		Калорийность-992, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-130	166-56



Директор Потеряев 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	7-63
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-41
115	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	58-01
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-54
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	11-50
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-07
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-615, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-75	109-16
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-62
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-80
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	53-44
Итого за день		Калорийность-951, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-122	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)
Комплек			
100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-72
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-52
125	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	63-06
200	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	26-06
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	12-78
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-18
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплек		Калорийность-752, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-89	129-32
Полдник			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-46
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-80
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	55-28
Итого за день		Калорийность-1 101, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-138	184-60



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.