

## 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак ( 1 смена )</b></u>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке нач</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
55/35	<b>Гуляш из свинины нач пф 2</b>	Калорийность-293, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-79
150	<b>Рис с овощами нач пф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-69
200	<b>Чай с лимоном и сахаром нач</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-66
40	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-32
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<u><b>Обед ( 2 смена )</b></u>			
30	<b>Огурец в нарезке нач</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-63
275	<b>Плов с курицей нач пф</b>	Калорийность-376, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	57-58
200	<b>Компот из облепихи нач</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-30
24,5	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-02
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>

Калорийность-1 223, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-131

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.





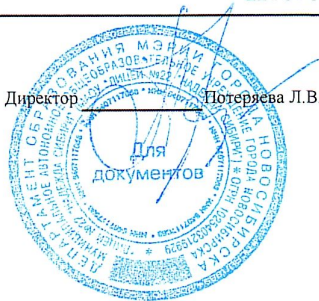
## Многолетние 5-11 классы, СВО Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
60/40	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-88
190	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	19-87
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-67
32	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-63
40	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-16
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-787, Белки-26, Жиры-43, Углеводы-76	<b>92-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
30	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-30
315	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	65-94
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-33
20	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-63
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-673, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-90	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1460, Белки-60, Жиры-62, Углеводы-166	<b>184-00</b>

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-76
75/50	<b>Гуляш из свинины овз пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-23
150	<b>Рис с овощами овз пф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-83
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-41
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-881, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-74	<b>104-81</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
85	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-171, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-12	36-41
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-35
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-343, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-33	<b>61-75</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 224, Белки-48, Жиры-67, Углеводы-107	<b>166-56</b>


 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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-18
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-45
75/50	<b>Гуляш из свинины овз пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-23
180	<b>Рис с овощами овз пф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	19-00
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-41
27	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-22
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-980, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-82	<b>114-49</b>
<b>Полдник</b>			
85	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-171, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-12	36-41
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	16-71
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-425, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-47	<b>70-11</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1405, Белки-51, Жиры-75, Углеводы-129	<b>184-60</b>
Директор <u>Потеряева Л.В.</u>		Шеф-повар <u>[подпись]</u>	Калькулятор <u>[подпись]</u>
		Котомчина Т.А.	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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке нач</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
55/35	<b>Гуляш из свинины нач пф 2</b>	Калорийность-293, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-52
150	<b>Рис с овощами нач пф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-68
200	<b>Чай с лимоном и сахаром нач</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-67
43,5	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-59
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-664, Белки-22, Жиры-38, Углеводы-58	79-25
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Огурец в нарезке нач</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-64
275	<b>Плов с курицей нач пф</b>	Калорийность-376, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	57-61
200	<b>Компот из облепихи нач</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-31
24	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-97
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-565, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-75	79-25
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 229, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-133	158-50



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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)
<b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
60/40	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-90
190	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	19-86
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-66
32	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-63
40	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-16
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
30	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-33
315	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	66-01
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-32
19	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-54
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
Калорийность-1 458, Белки-59, Жиры-62, Углеводы-165			

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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	<b>6-11</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	<b>10-73</b>
75/50	<b>Гуляш из свинины овз пф</b>	<i>Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4</i>	<b>62-26</b>
150	<b>Рис с овощами овз пф</b>	<i>Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26</i>	<b>15-70</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	<b>5-39</b>
31	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-56</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-884, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-74</i>	<b>104-75</b>
<b>Полдник</b>			
85	<b>Запеканка из творога овз</b>	<i>Калорийность-171, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-12</i>	<b>36-47</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	<i>Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7</i>	<b>16-99</b>
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	<i>Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14</i>	<b>8-35</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-343, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-33</i>	<b>61-81</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 227, Белки-48, Жиры-67, Углеводы-107</i>	<b>166-56</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Е.Е.*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-19
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-42
75/50	<b>Гуляш из свинины овз пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-26
180	<b>Рис с овощами овз пф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-84
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-33
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-983, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-83	<b>114-43</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
85	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-171, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-12	36-47
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	16-71
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-425, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-47	<b>70-17</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1408, Белки-51, Жиры-75, Углеводы-130	<b>184-60</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.