

## 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>Завтрак (1 смена)</u></b>   |   |   |                         |
| 10                                | <b>Кукуруза сахарная нач</b>                    | Калорийность-5, Углеводы-1  | <b>3-42</b>             |
| 70                                | <b>Бефстроганов из отварной говядины нач пф</b> | Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2                             | <b>46-15</b>            |
| 160                               | <b>Макароны отварные с сыром нач</b>            | Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31                              | <b>18-41</b>            |
| 200                               | <b>Напиток из шиповника нач</b>                 | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15                                       | <b>7-01</b>             |
| 52                                | <b>Хлеб пшеничный нач</b>                       | Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26                                      | <b>4-26</b>             |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |   | Калорийность-561, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-75                            | <b>79-25</b>            |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>      |   |   |                         |
| 10                                | <b>Горошек зеленый нач</b>                      | Калорийность-4, Углеводы-1  | <b>2-79</b>             |
| 200                               | <b>Суп гороховый нач пф</b>                     | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                              | <b>6-69</b>             |
| 90                                | <b>Шницель из курицы нач 2</b>                  | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12                             | <b>36-05</b>            |
| 160                               | <b>Рис отварной нач</b>                         | Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39                              | <b>16-85</b>            |
| 200                               | <b>Компот из смородины нач</b>                  | Калорийность-35, Углеводы-8   | <b>13-35</b>            |
| 43                                | <b>Хлеб пшеничный нач</b>                       | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21                                      | <b>3-52</b>             |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>    |   | Калорийность-625, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-97                            | <b>79-25</b>            |
| <b>Итого за день</b>              |   | Калорийность-1 186, Белки-52, Жиры-31, Углеводы-172                         | <b>158-50</b>           |

Директор \_\_\_\_\_ Писарева 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) |
|-----------------------------------|---|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>   |   |   |                         |
| 20                                | <b>Кукуруза сахарная бпл</b>                    | Калорийность-10, Углеводы-2   | <b>6-84</b>             |
| 90                                | <b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b> | Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2                             | <b>59-34</b>            |
| 150                               | <b>Макароны отварные с сыром бпл</b>            | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29                              | <b>17-26</b>            |
| 200                               | <b>Напиток из шиповника бпл</b>                 | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15                                       | <b>7-01</b>             |
| 21                                | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                       | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                       | <b>1-72</b>             |
| 20                                | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                     | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |   |   | <b>94-25</b>            |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>      |   |   |                         |
| 30                                | <b>Горошек зеленый бпл</b>                      | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2  | <b>8-37</b>             |
| 200                               | <b>Суп гороховый бпл пф</b>                     | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                              | <b>6-70</b>             |
| 90                                | <b>Шницель из курицы бпл 2</b>                  | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12                             | <b>36-04</b>            |
| 150                               | <b>Рис отварной бпл</b>                         | Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36                              | <b>15-82</b>            |
| 200                               | <b>Сок абрикосовый бпл</b>                      | Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25                                      | <b>22-27</b>            |
| 38                                | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                       | Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19                                       | <b>2-97</b>             |
| 20                                | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                     | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>    |   |   | <b>94-25</b>            |
| <b>Итого за день</b>              |   |   | <b>188-50</b>           |



Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Бронова 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) |
|-------------------------------------|---|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |   |   |                         |
| 10                                  | <b>Кукуруза сахарная бпл</b>                    | Калорийность-5, Углеводы-1  | <b>3-42</b>             |
| 80                                  | <b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b> | Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2                             | <b>52-74</b>            |
| 210                                 | <b>Макароны отварные с сыром бпл</b>            | Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40                            | <b>24-17</b>            |
| 200                                 | <b>Напиток из шиповника бпл</b>                 | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15                                       | <b>7-01</b>             |
| 31                                  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                       | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15                                       | <b>2-58</b>             |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                     | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |   | Калорийность-642, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-81                            | <b>92-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |   |   |                         |
| 10                                  | <b>Горошек зеленый бпл</b>                      | Калорийность-4, Углеводы-1  | <b>2-79</b>             |
| 250                                 | <b>Суп гороховый бпл пф</b>                     | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20                              | <b>8-38</b>             |
| 90                                  | <b>Шницель из курицы бпл 2</b>                  | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12                             | <b>36-04</b>            |
| 190                                 | <b>Рис отварной бпл</b>                         | Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46                              | <b>20-03</b>            |
| 180                                 | <b>Сок абрикосовый бпл</b>                      | Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23                                       | <b>20-04</b>            |
| 32                                  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                       | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                       | <b>2-64</b>             |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                     | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |   | Калорийность-770, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-126                           | <b>92-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |   | Калорийность-1 412, Белки-58, Жиры-37, Углеводы-207                         | <b>184-00</b>           |



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) |
|--------------------------|---|---|-------------------------|
| <b>Комплекс</b>          |   |   |                         |
| 60                       | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b> | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2                                | 8-49                    |
| 200                      | <b>Суп гороховый овз пф</b>                       | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                              | 6-87                    |
| 100                      | <b>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</b>   | Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2                             | 65-92                   |
| 150                      | <b>Макаронны отварные с сыром бпл</b>             | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29                              | 17-26                   |
| 200                      | <b>Компот из смородины овз</b>                    | Калорийность-35, Углеводы-8   | 13-18                   |
| 36                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                         | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18                                       | 2-94                    |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                       | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 2-00                    |
| <b>Итого за Комплекс</b> |   | Калорийность-730, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-83                            | <b>116-66</b>           |
| <b>Полдник</b>           |   |   |                         |
| 200                      | <b>Банан овз</b>                                  | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45                                      | 31-00                   |
| 180                      | <b>Сок персиковый овз</b>                         | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30                                      | 18-90                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75                                      | <b>49-90</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |   | Калорийность-1 042, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-158                         | <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><u>Комплекс</u></b>  |   |   |   |
| 100   | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b> | Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3  | <b>14-15</b>  |
| 250   | <b>Суп гороховый овз пф</b>                       | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20  | <b>8-59</b>   |
| 110   | <b>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</b>   | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3   | <b>72-52</b>  |
| 180   | <b>Макароны отварные с сыром овз</b>              | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34  | <b>20-72</b>  |
| 200   | <b>Компот из смородины овз</b>                    | Калорийность-35, Углеводы-8   | <b>13-18</b>  |
| 43  | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                         | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21  | <b>3-54</b>   |
| 20  | <b>Хлеб бородинский овз</b>                       | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-00</b>   |
| <b>Итого за Комплекс</b>  |   | Калорийность-864, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-97  | <b>134-70</b>   |
| <b><u>Полдник</u></b>   |   |   |   |
| 200   | <b>Банан овз</b>                                  | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45  | <b>31-00</b>  |
| 180   | <b>Сок персиковый овз</b>                         | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30  | <b>18-90</b>  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75  | <b>49-90</b>  |
| <b>Итого за день</b>  |   | Калорийность-1176, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-172  | <b>184-60</b>   |
| Директор _____ Потеряева Л.В.<br> |   | Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.<br> | Калькулятор _____ Брованова Н.В.<br> |

# 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>   |   |   |                         |
| 10                                | <b>Кукуруза сахарная нач</b>                    | Калорийность-5, Углеводы-1  | 3-41                    |
| 70                                | <b>Бефстроганов из отварной говядины нач пф</b> | Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2                             | 46-16                   |
| 160                               | <b>Макароны отварные с сыром нач</b>            | Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31                              | 18-44                   |
| 200                               | <b>Напиток из шиповника нач</b>                 | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15                                       | 7-01                    |
| 51                                | <b>Хлеб пшеничный нач</b>                       | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25                                      | 4-23                    |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |   | Калорийность-559, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-74                            | 79-25                   |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>      |   |   |                         |
| 10                                | <b>Горошек зеленый нач</b>                      | Калорийность-4, Углеводы-1  | 2-79                    |
| 200                               | <b>Суп гороховый нач пф</b>                     | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                              | 6-68                    |
| 90                                | <b>Шницель из курицы нач 2</b>                  | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12                             | 36-05                   |
| 160                               | <b>Рис отварной нач</b>                         | Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39                              | 16-90                   |
| 200                               | <b>Компот из смородины нач</b>                  | Калорийность-35, Углеводы-8   | 13-43                   |
| 41                                | <b>Хлеб пшеничный нач</b>                       | Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20                                       | 3-40                    |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>    |   | Калорийность-620, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-96                            | 79-25                   |
| <b>Итого за день</b>              |   | Калорийность-1179, Белки-52, Жиры-31, Углеводы-170                          | 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) |
|-----------------------------------|---|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>   |   |   |                         |
| 20                                | <b>Кукуруза сахарная бпл</b>                    | Калорийность-10, Углеводы-2   | <b>6-83</b>             |
| 90                                | <b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b> | Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2                             | <b>59-34</b>            |
| 150                               | <b>Макароньы отварные с сыром бпл</b>           | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29                              | <b>17-26</b>            |
| 200                               | <b>Напиток из шиповника бпл</b>                 | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15                                       | <b>7-00</b>             |
| 21                                | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                       | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                       | <b>1-74</b>             |
| 20                                | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                     | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |   |   | <b>94-25</b>            |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>      |   |   |                         |
| 30                                | <b>Горошек зеленый бпл</b>                      | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2  | <b>8-37</b>             |
| 200                               | <b>Суп гороховый бпл пф</b>                     | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                              | <b>6-70</b>             |
| 90                                | <b>Шницель из курицы бпл 2</b>                  | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12                             | <b>36-05</b>            |
| 150                               | <b>Рис отварной бпл</b>                         | Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36                              | <b>15-81</b>            |
| 200                               | <b>Сок абрикосовый бпл</b>                      | Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25                                      | <b>22-22</b>            |
| 37                                | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                       | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18                                       | <b>3-02</b>             |
| 20                                | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                     | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>    |   |   | <b>94-25</b>            |
| <b>Итого за день</b>              |   |   | <b>188-50</b>           |

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) |
|---|---|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>                   |   |   |                         |
| 10  | <b>Кукуруза сахарная бпл</b>                    | Калорийность-5, Углеводы-1  | 3-41                    |
| 80  | <b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b> | Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2                             | 52-74                   |
| 210   | <b>Макаронны отварные с сыром бпл</b>           | Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40                            | 24-17                   |
| 200   | <b>Напиток из шиповника бпл</b>                 | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15                                       | 7-00                    |
| 31,5  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                       | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                       | 2-60                    |
| 20  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                     | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 2-08                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>                 |   |   | <b>92-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>                      |   |   |                         |
| 10  | <b>Горошек зеленый бпл</b>                      | Калорийность-4, Углеводы-1  | 2-79                    |
| 250   | <b>Суп гороховый бпл пф</b>                     | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20                              | 8-37                    |
| 90  | <b>Шницель из курицы бпл 2</b>                  | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12                             | 36-05                   |
| 190   | <b>Рис отварной бпл</b>                         | Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46                              | 20-03                   |
| 180   | <b>Сок абрикосовый бпл</b>                      | Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23                                       | 20-00                   |
| 32,5  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                       | Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16                                       | 2-68                    |
| 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-1 416, Белки-59, Жиры-37, Углеводы-208 |   |   |                         |



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) |
|--------------------------|---|---|-------------------------|
| <b><u>Комплекс</u></b>   |   |   |                         |
| 100                      | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b> | Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3                                | <b>14-14</b>            |
| 250                      | <b>Суп гороховый овз пф</b>                       | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20                              | <b>8-40</b>             |
| 110                      | <b>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</b>   | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3                             | <b>72-52</b>            |
| 180                      | <b>Макаронны отварные с сыром овз</b>             | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34                              | <b>20-73</b>            |
| 200                      | <b>Компот из смородины овз</b>                    | Калорийность-35, Углеводы-8   | <b>13-36</b>            |
| 43                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                         | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21                                      | <b>3-55</b>             |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                       | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-00</b>             |
| <b>Итого за Комплекс</b> |   | Калорийность-864, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-97                            | <b>134-70</b>           |
| <b><u>Полдник</u></b>    |   |   |                         |
| 200                      | <b>Банан овз</b>                                  | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45                                      | <b>31-00</b>            |
| 180                      | <b>Сок персиковый овз</b>                         | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30                                      | <b>18-90</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75                                      | <b>49-90</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |   | Калорийность-1176, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-172                          | <b>184-60</b>           |



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Броанова Н.В.

Для документов