

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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	21-88
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-65
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-57
140	Яблоко нач	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	16-97
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-560, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-80	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-04
65	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	36-86
25	Соус белый основной нач пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-11
150	Макароньы отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-15
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-62
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-75
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-539, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-72	79-25
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-152	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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	21-88
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	13-83
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-62
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-25
140	Яблоко бпл	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	17-49
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-653, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-84	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-04
85	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-183, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11	48-36
35	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	5-76
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-17
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-63
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-49
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-621, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-83	94-25
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-167	188-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature] 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	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-26
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-04
130	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-280, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-16	73-66
25	Соус белый основной овз пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-11
150	Макаронны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-16
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-55
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-50
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-772, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-91	120-28
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-70
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-24
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-75
Итого за Полдник		Калорийность-276, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-42	46-28
Итого за день		Калорийность-1 048, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-133	166-56

Директор Потеряева Л.В.

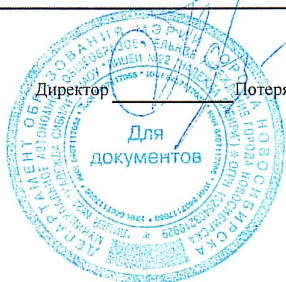
Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.



ОВЗ и инвалиды от 12 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-11
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-30
130	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-280, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-16	73-66
25	Соус белый основной овз пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-11
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	14-60
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-55
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-88
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-886, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-105	130-21
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-56
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-24
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	25-00
Итого за Полдник		Калорийность-311, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49	54-39
Итого за день		Калорийность-1197, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-154	184-60



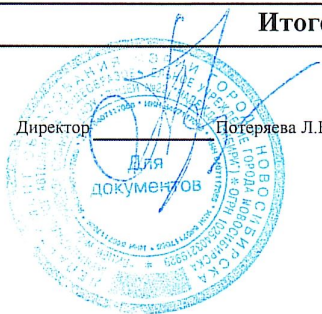
Директор _____ Потеряева Л.В.

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	21-93
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-65
36	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-97
140	Яблоко нач	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	16-52
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-04
65	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	36-89
25	Соус белый основной нач пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-12
150	Макароны отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-20
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-63
32	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-65
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	21-89
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	13-83
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-64
48	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-96
140	Яблоко бпл	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	16-75
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-675, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-89	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-05
85	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-183, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11	48-19
35	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	5-76
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-16
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-63
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-66
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-626, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-84	94-25
Итого за день		Калорийность-1 301, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-173	188-50

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
210	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	22-98
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	13-83
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-77
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-49
140	Яблоко бпл	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	16-75
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-628, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-79	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-31
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	36-85
30	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-93
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	17-84
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-63
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-56
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-16
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-727, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-104	92-00
Итого за день		Калорийность-1 355, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-183	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-27
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-13
130	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-280, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-16	73-97
25	Соус белый основной овз пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-11
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-18
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-67
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-20
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-769, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-90	121-53
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-70
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-24
140	Яблоко овз	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	17-50
Итого за Полдник		Калорийность-271, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-41	45-03
Итого за день		Калорийность-1 040, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-131	166-56



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	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-11
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-42
130	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-280, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-16	73-97
25	Соус белый основной овз пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-11
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	14-62
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-60
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-38
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-872, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-102	130-21
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-56
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-24
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	25-00
Итого за Полдник		Калорийность-311, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49	54-39
Итого за день		Калорийность-1183, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-151	184-60



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.