11.12.2024 (среда)

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (1 смена)		
15	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-8, Углеводы-2	5-13
60	Котлета рыбная (кета) нач	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	40-21
190	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	23-13
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
46	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-77
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-542, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-81	79-25
	Обед (2 смена)		
10	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-3	1-80
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-70
135	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-61
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-62
200	Компот из кураги нач	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
25	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-08
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-787, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-75	79-25
	Итого за день	Калорийность-1 329, Белки-64, Жиры-49, Углеводы-156	158-50

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Бровонова Н.В.

Для документов

11.12.2024 (среда)

Многодетные 1-4 классы Сов.63

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	6-83
80	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	53-65
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	23-17
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-31
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-21
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-566, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-80	94-25
	Обед (2 смена)		
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-52
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-69
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	57-61
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-66
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-55
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-14
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-926, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-91	94-25
	Итого за день	Калорийность-1 492, Белки-74, Жиры-55, Углеводы-171	188-50

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Бровонова Н.В.

Для документов

11.12.2024 (среда)

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)
	Завтрак (1 смена)		
15	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
80	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	53-65
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-95
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-31
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-89
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-569, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-82	92-00
	Обед (2 смена)		
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-52
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-36
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-61
220	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-45	18-57
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-55
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-31
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-954, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-104	92-00
	Итого за день	Калорийность-1 523, Белки-71, Жиры-53, Углеводы-186	184-00

Директор Потеряева Л.В. Шеф-повар Котомчина Т.А. Калькулятор Брованова Н.В.

Для документов

11.12.2024 (среда)

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)
	Комплекс		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-60
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-61
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	40-14
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	18-07
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-55
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-31
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
	Итого за Комплекс	Калорийность-661, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-96	87-28
	Полдник		
120	Сырники овз	Калорийность-255, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-25	47-03
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-36
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
	Итого за Полдник	Калорийность-486, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-55	79-28
	Итого за день	Калорийность-1 147, Белки-62, Жиры-33, Углеводы-151	166-56

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Бровановa Н.В.

Для документов

11.12.2024 (среда)

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)		
10	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-5, Углеводы-1	3-41
50	Котлета рыбная (кета) нач	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4	44-79
170	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	20-77
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
40	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-27
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-481, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-72	79-25
	Обед (2 смена)		
10	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-3	1-80
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-69
135	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-61
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-66
200	Компот из кураги нач	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
25	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-05
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-787, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-75	79-25
	Итого за день	Калорийность-1 268, Белки-61, Жиры-47, Углеводы-147	158-50

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е. Калькулятор _____ Бровонова Н.В.

Для документов

11.12.2024 (среда)

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)		
10	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-42
70	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	61-56
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	18-36
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-82
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-485, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-70	94-25
	Обед (2 смена)		
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-52
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-69
160	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-421, Белки-33, Жиры-32	57-62
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-66
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-42
39,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-26
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-931, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-92	94-25
	Итого за день	Калорийность-1 416, Белки-70, Жиры-53, Углеводы-162	188-50

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е. Калькулятор _____ Бровонова Н.В.

Для документов

11.12.2024 (среда)

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)
	Завтрак (1 смена)		
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-55
50	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4	43-97
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	26-93
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
42	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-46
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-603, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-93	92-00
	Обед (2 смена)		
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-52
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-36
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-61
220	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-45	18-57
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-42
29,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-44
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-958, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-105	92-00
	Итого за день	Калорийность-1 561, Белки-70, Жиры-53, Углеводы-198	184-00

Директор _____ Шестерякова Л.В. Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е. Калькулятор _____ Бровановa Н.В.

Для документов

11.12.2024 (среда)

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)
	Комплекс		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-51
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-69
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	47-02
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	18-27
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-95
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-02
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
	Итого за Комплекс	Калорийность-671, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-95	94-46
	Полдник		
110	Сырники овз	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	43-20
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-02
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
	Итого за Полдник	Калорийность-432, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-48	72-10
	Итого за день	Калорийность-1 103, Белки-60, Жиры-33, Углеводы-143	166-56

Директор Потеряева Л.В. Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Бровановa Н.В.

Для документов

11.12.2024 (среда)

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)
	Комплекс		
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	14-18
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-61
70	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	47-02
220	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	26-80
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-95
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-94
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
	Итого за Комплекс	Калорийность-859, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-121	112-50
	Полдник		
110	Сырники овз	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	43-20
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-02
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
	Итого за Полдник	Калорийность-432, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-48	72-10
	Итого за день	Калорийность-1 291, Белки-67, Жиры-40, Углеводы-169	184-60

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е. Калькулятор _____ Бровонова Н.В.

Для документов