

# 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	<i>Огурец в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	<i>2-48</i>
140	<i>Омлет натуральный нач</i>	<i>Калорийность-210, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-3</i>	<i>37-92</i>
200	<i>Какао с молоком сгущенным нач</i>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<i>18-65</i>
140	<i>Яблоко нач</i>	<i>Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14</i>	<i>17-42</i>
34	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-78</i>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-488, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-57</i>	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<i>Горошек зеленый нач</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>2-79</i>
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной нач пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	<i>9-04</i>
35/35	<i>Гуляш из говядины нач пф 2</i>	<i>Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2</i>	<i>42-35</i>
150	<i>Макароны отварные нач</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	<i>12-17</i>
180	<i>Компот из брусники нач</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<i>9-58</i>
40	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20</i>	<i>3-32</i>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-552, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-68</i>	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 040, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-125</i>	<b>158-50</b>

Директор \_\_\_\_\_ Котеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А. Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова 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>			
15	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-2	1-86
190	Омлет натуральный бпл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	51-25
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-78
140	Яблоко бпл	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	17-48
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-55
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-583, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-61	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	Горошек зеленый бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-79
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-31
40/40	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	48-33
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	14-64
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-59
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
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-671, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-85	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 254, Белки-47, Жиры-52, Углеводы-146	<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>Икра морковная овз пф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-11
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-09
55/55	<b>Гуляш из говядины овз пф 2</b>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	67-23
150	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-16
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
34	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-80
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-735, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-80	<b>113-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	32-56
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	<b>53-56</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-952, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-131	<b>166-56</b>



Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.



## 1-4 классы Чап.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	<i>Огурец в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	<i>2-48</i>
140	<i>Омлет натуральный нач</i>	<i>Калорийность-210, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-3</i>	<i>38-04</i>
200	<i>Какао с молоком сгущенным нач</i>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<i>18-65</i>
150	<i>Яблоко нач</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<i>17-70</i>
29	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	<i>2-38</i>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b><i>79-25</i></b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<i>Горошек зеленый нач</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>2-79</i>
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной нач пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	<i>9-04</i>
35/35	<i>Гуляш из говядины нач пф 2</i>	<i>Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2</i>	<i>41-69</i>
150	<i>Макароны отварные нач</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	<i>12-20</i>
200	<i>Компот из брусники нач</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-65</i>
35	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-88</i>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b><i>79-25</i></b>
<b>Итого за день</b>			<b><i>158-50</i></b>



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>			
15	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-2	1-86
200	<b>Омлет натуральный бпл</b>	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	54-24
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-78
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-71
19	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-58
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-575, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-56	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый бпл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-79
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-04
45/45	<b>Гуляш из говядины бпл пф 2</b>	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	53-52
170	<b>Макаронны отварные бпл</b>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	13-83
200	<b>Компот из брусники бпл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
28	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-34
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-638, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-76	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 213, Белки-48, Жиры-54, Углеводы-132	<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>			
15	<i>Огурец в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-2</i>	<i>1-86</i>
190	<i>Омлет натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4</i>	<i>51-53</i>
180	<i>Какао с молоком сгущенным бпл</i>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<i>16-78</i>
150	<i>Яблоко бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<i>17-71</i>
25	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	<i>2-04</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-574, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-59</i>	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>2-79</i>
250	<i>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7</i>	<i>11-31</i>
40/40	<i>Гуляш из говядины бпл пф 2</i>	<i>Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3</i>	<i>47-57</i>
180	<i>Макароны отварные бпл</i>	<i>Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39</i>	<i>14-64</i>
200	<i>Компот из брусники бпл</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-65</i>
36	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	<i>2-96</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-665, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-84</i>	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 239, Белки-47, Жиры-52, Углеводы-143</i>	<b>184-00</b>

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><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Икра морковная овз пф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	<b>8-10</b>
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>10-11</b>
55/55	<b>Гуляш из говядины овз пф 2</b>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	<b>67-28</b>
150	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>12-18</b>
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>10-65</b>
32,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>2-68</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-732, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-79	<b>113-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	<b>32-56</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>21-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	<b>53-56</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-949, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-130	<b>166-56</b>

Директор  Котеряева 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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Икра морковная овз пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-50
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-64
60/60	<b>Гуляш из говядины овз пф 2</b>	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	73-40
200	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	16-24
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
31,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-61
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-880, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-97	<b>131-04</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	32-56
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	<b>53-56</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 097, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-148	<b>184-60</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.