

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>			
15	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	2-54
100	Капуста тушеная с мясом нач пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	51-16
140	Картофельное пюре нач пф	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	19-44
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Булочка с маком нач	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-48
27	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-20
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-531, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-72	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-8, Углеводы-2	5-13
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-01
100	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-83
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-05
200	Компот из смородины нач	Калорийность-35, Углеводы-8	13-40
34,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-83
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-568, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-82	79-25
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-47, Жиры-31, Углеводы-154	158-50



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Бронова 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>			
20	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	3-38
120	<i>Капуста тушеная с мясом бпл пф</i>	<i>Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8</i>	61-30
150	<i>Картофельное пюре бпл пф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	20-66
200	<i>Чай с сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-43
50	<i>Булочка с маком бпл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-48
35	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-92
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-634, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-87</i>	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-10, Углеводы-2</i>	6-83
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</i>	<i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	7-98
130	<i>Курица тушеная с морковью бпл пф</i>	<i>Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6</i>	47-89
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	13-09
200	<i>Компот из смородины бпл</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	13-44
35,5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-94
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-600, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-93</i>	94-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 234, Белки-56, Жиры-35, Углеводы-180</i>	188-50



Директор _____ Потеряева 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-54
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	56-19
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-80
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-48
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-632, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-88	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	9-98
120	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	44-21
170	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	14-84
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	13-44
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-33
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-608, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-97	92-00
Итого за день		Калорийность-1 240, Белки-55, Жиры-35, Углеводы-185	184-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-13
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-19
110	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	57-95
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-11
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-17
29,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-44
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-621, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-77	114-99
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	13-87
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
140	Яблоко овз	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	17-50
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-46	51-57
Итого за день		Калорийность-935, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-123	166-56



Директор _____ Богоярова Л.В.

Шеф-повар _____

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

[Handwritten signature]

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-55
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-48
120	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	63-22
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-54
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-17
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-07
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-749, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-92	133-03
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	13-87
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
140	Яблоко овз	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	17-50
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-46	51-57
Итого за день		Калорийность-1 063, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-138	184-60



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>			
15	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	2-54
100	Капуста тушеная с мясом нач пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	50-43
140	Картофельное пюре нач пф	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	19-45
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Булочка с маком нач	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-47
34	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-93
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-548, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-76	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-99
100	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-84
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-18
200	Компот из смородины нач	Калорийность-35, Углеводы-8	13-43
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-69
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-563, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-81	79-25
Итого за день		Калорийность-1 111, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-157	158-50

Директор  Потерьева 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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-39
120	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	60-44
160	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	22-05
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-48
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-38
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-630, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-85	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	6-84
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-99
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-89
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-18
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	13-42
34,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-85
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-598, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-92	94-25
Итого за день		Калорийность-1 228, Белки-55, Жиры-36, Углеводы-177	188-50



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.

Для документов

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	<i>2-54</i>
110	<i>Капуста тушеная с мясом бпл пф</i>	<i>Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7</i>	<i>55-40</i>
190	<i>Картофельное пюре бпл пф</i>	<i>Калорийность-177, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-25</i>	<i>26-18</i>
200	<i>Чай с сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<i>1-43</i>
50	<i>Булочка с маком бпл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	<i>2-48</i>
23	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	<i>1-89</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-626, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-85</i>	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	<i>5-13</i>
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</i>	<i>Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19</i>	<i>9-98</i>
120	<i>Курица тушеная с морковью бпл пф</i>	<i>Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5</i>	<i>44-21</i>
170	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41</i>	<i>14-93</i>
200	<i>Компот из смородины бпл</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<i>13-42</i>
27	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	<i>2-25</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-605, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-96</i>	92-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 231, Белки-55, Жиры-36, Углеводы-181</i>	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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-18
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-39
105	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	55-45
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-46
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-37
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-64
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-617, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-78	113-49
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-12
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-75
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	53-07
Итого за день		Калорийность-936, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-125	166-56



Директор _____ Петеряева Л.В.

Шеф-повар Шуш Шаланова Е.Е.

Калькулятор МВ 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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-64
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-74
115	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	60-73
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-96
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-37
37,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-09
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-742, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-93	131-53
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-12
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-75
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	53-07
Итого за день		Калорийность-1 061, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-140	184-60

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

