

# 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке нач</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-27
1250	<b>Плов с курицей нач пф 2</b>	Калорийность-341, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-41	53-77
200	<b>Чай с сахаром нач</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
34	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-78
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-555, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-64	79-25
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке нач</b>	Калорийность-2	2-31
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-80
55/35	<b>Гуляш из свинины нач пф</b>	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-65
150	<b>Макароны отварные нач</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-20
200	<b>Компот из облепихи нач</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-30
24	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-672, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-65	79-25
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 227, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-129	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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-27
320	<b>Плов с курицей бпл пф 2</b>	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	67-05
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
29	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-42
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-679, Белки-40, Жиры-21, Углеводы-81	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
40	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	4-97
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-26
60/40	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	53-18
160	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	13-02
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-30
29,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-44
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-798, Белки-23, Жиры-41, Углеводы-82	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 477, Белки-63, Жиры-62, Углеводы-163	<b>188-50</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## Многолетние 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-27
310	<b>Плов с курицей бпл пф 2</b>	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	64-95
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
27,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
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>			
20	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	2-48
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-26
60/40	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	53-18
180	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	14-64
180	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-77
19,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
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-1 457, Белки-62, Жиры-63, Углеводы-160			



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>Комплексе</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-65
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-42
330	<b>Плов с курицей овз пф 2</b>	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	69-41
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-40
39,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-27
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплексе</b>		Калорийность-788, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-104	98-15
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-17
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
230	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	34-04
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-339, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-51	68-41
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 127, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-155	166-56

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Бронова 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>Комплексе</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-08
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-27
340	<b>Плов с курицей овз пф 2</b>	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	71-51
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-40
24,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-01
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
<b>Итого за Комплексе</b>		Калорийность-878, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-110	<b>108-27</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-26
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
230	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	34-04
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-397, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-56	<b>76-33</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 275, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-166	<b>184-60</b>

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке нач</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-27
255	<b>Плов с курицей нач пф 2</b>	Калорийность-348, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-42	54-12
200	<b>Чай с сахаром нач</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
29,5	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-552, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-63	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Огурец в нарезке нач</b>	Калорийность-1	1-50
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-53
55/35	<b>Гуляш из свинины нач пф 2</b>	Калорийность-293, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-80
150	<b>Макароны отварные нач</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-20
200	<b>Компот из облепихи нач</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-30
23	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-92
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-674, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-64	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 226, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-127	<b>158-50</b>

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-25
310	<b>Плов с курицей бпл пф 2</b>	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	64-95
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
28	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-29
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-663, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-79	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	2-48
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-24
60/40	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-50
200	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	16-27
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-29
26	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-14
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-838, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-89	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 501, Белки-63, Жиры-64, Углеводы-168	<b>184-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Кеет Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бр 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>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-71
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-29
330	<b>Плов с курицей овз пф 2</b>	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	69-38
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-41
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-34
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-762, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-98	<b>98-18</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-19
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
230	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	34-04
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-339, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-51	<b>68-38</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 101, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-149	<b>166-56</b>

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова 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>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-86
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-12
340	<b>Плов с курицей овз пф 2</b>	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	71-48
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-41
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-41
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-850, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-105	<b>108-33</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-28
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-40
230	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	34-04
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-397, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-56	<b>76-27</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-161	<b>184-60</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Гусь Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б Брованова Н.В.

