





## Многолетние 5-11 классы, СВО Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	<b>Горошек зеленый бпл</b>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<b>4-18</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	<b>65-08</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<b>15-71</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<b>2-67</b>
28	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	<b>2-28</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-629, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-75</i>	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<b>3-39</b>
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	<b>15-34</b>
75	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</b>	<i>Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6</i>	<b>30-51</b>
40	<b>Соус сметанный натуральный бпл</b>	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3</i>	<b>13-72</b>
190	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	<i>Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33</i>	<b>19-87</b>
200	<b>Компот из клубники бпл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>5-30</b>
22	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>1-79</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-746, Белки-20, Жиры-35, Углеводы-86</i>	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 375, Белки-48, Жиры-59, Углеводы-161</i>	<b>184-00</b>



Директор Для Потеряева Л.В.

Шеф-повар Ис Котомчина Т.А.

Калькулятор МФ 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 свекольная овз пф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>7-54</b>
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной овз пф</b>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	<b>12-84</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	<b>66-40</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>13-09</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-29</b>
33	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>2-75</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-767, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-89	<b>109-91</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
230	<b>Банан овз</b>	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	<b>35-65</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>21-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85	<b>56-65</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1121, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-174	<b>166-56</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

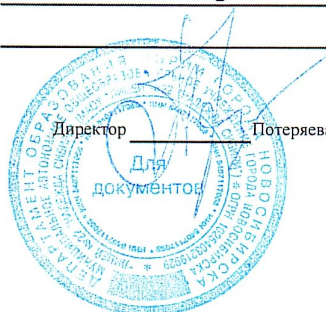
Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.



## ОВЗ и инвалиды от 12 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Икра свекольная овз пф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-58
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной овз пф</b>	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-05
115	<b>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</b>	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	76-36
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-71
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	5-29
25	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-901, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-101	<b>130-05</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
230	<b>Банан овз</b>	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	35-65
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-90
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	<b>54-55</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 242, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-183	<b>184-60</b>



Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Бронова 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>			
15	<b>Горошек зеленый нач</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	5-39
85	<b>Бефстроганов из отварной говядины нач пф</b>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	54-93
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая нач</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-18
200	<b>Чай с лимоном и сахаром нач</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-67
37	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-08
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Помидор в нарезке нач</b>	Калорийность-2	2-34
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной нач пф</b>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-28
70	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф</b>	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6	28-07
20	<b>Соус сметанный натуральный нач</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	6-86
150	<b>Рис с овощами нач пф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	20-00
200	<b>Компот из клубники нач</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	5-30
29	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-40
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
Калорийность-1 132, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-131			

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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>			
20	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1</i>	<b>5-58</b>
105	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2</i>	<b>68-32</b>
160	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38</i>	<b>14-04</b>
200	<i>Чай с лимоном и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<b>2-67</b>
19	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9</i>	<b>1-56</b>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<b>5-08</b>
250	<i>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	<b>15-32</b>
70	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</i>	<i>Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6</i>	<b>28-57</b>
50	<i>Соус сметанный натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3</i>	<b>17-15</b>
180	<i>Рис с овощами бпл пф</i>	<i>Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31</i>	<b>18-82</b>
200	<i>Компот из клубники бпл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>5-30</b>
23	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>1-93</b>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
<p style="text-align: center;"><i>Калорийность-1 333, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-149</i></p>			



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

## Многодетные 5-11 классы, СВО 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>			
15	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>4-18</i>
100	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	<i>65-07</i>
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<i>15-79</i>
200	<i>Чай с лимоном и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<i>2-67</i>
27	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	<i>2-21</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>			<b><i>92-00</i></b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>3-39</i>
250	<i>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	<i>15-32</i>
70	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</i>	<i>Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6</i>	<i>28-57</i>
50	<i>Соус сметанный натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3</i>	<i>17-15</i>
180	<i>Рис с овощами бпл пф</i>	<i>Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31</i>	<i>18-82</i>
200	<i>Компот из клубники бпл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<i>5-30</i>
17	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>1-37</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>			<b><i>92-00</i></b>
<b>Итого за день</b>			<b><i>184-00</i></b>
<i>Калорийность-1 354, Белки-46, Жиры-59, Углеводы-155</i>			

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова 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 свекольная овз пф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-53
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной овз пф</b>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	12-77
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	66-09
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	14-10
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	5-29
26	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-08
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-766, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-88	<b>109-91</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
230	<b>Банан овз</b>	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	35-65
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85	<b>56-65</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 120, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-173	<b>166-56</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Мшч Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бж 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	<i>Икра свекольная овз пф</i>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-56
250	<i>Рассольник ленинградский со сметаной овз пф</i>	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	15-96
115	<i>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</i>	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	76-01
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая овз</i>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-87
200	<i>Компот из клубники овз</i>	Калорийность-29, Углеводы-7	5-29
29	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-31
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-910, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-103	<b>130-05</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
230	<i>Банан овз</i>	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	35-65
180	<i>Сок персиковый овз</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-90
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	<b>54-55</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 251, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-185	<b>184-60</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.