

# 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	21-18
260	<b>Плов с курицей нач пф 2</b>	Калорийность-355, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-43	54-47
200	<b>Чай с сахаром нач</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
26	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-17
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке нач</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-10
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-60
55/35	<b>Гуляш из свинины нач пф 2</b>	Калорийность-293, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	45-36
150	<b>Макароны отварные нач</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-16
200	<b>Компот из облепихи нач</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-29
33	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-74
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>

Директор \_\_\_\_\_ Петеряева И.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	21-20
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
30	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-49
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-681, Белки-40, Жиры-21, Углеводы-82	<b>94-25</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-10
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-59
72/48	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-384, Белки-15, Жиры-34, Углеводы-4	58-84
150	<b>Макаронны отварные бпл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-20
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-30
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-814, Белки-25, Жиры-45, Углеводы-76	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1495, Белки-65, Жиры-66, Углеводы-158	<b>188-50</b>

Директор \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-20
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	2-34
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>			
25	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-10
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	49-05
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	5-30
36	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-96
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>

Директор \_\_\_\_\_ Петеряева 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>Комплек</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-72
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-43
330	<b>Плов с курицей овз пф 2</b>	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	69-65
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-40
39	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-25
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплек</b>		Калорийность-785, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-103	<b>98-45</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	13-87
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	<b>68-11</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1124, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-154	<b>166-56</b>

Директор \_\_\_\_\_ Подпись 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>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-21
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-29
340	<b>Плов с курицей овз пф 2</b>	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	71-76
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-40
25	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-07
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-878, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-110	<b>108-73</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	20-80
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>75-87</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 275, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-166	<b>184-60</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потемкина 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	21-26
260	<b>Плов с курицей нач пф 2</b>	Калорийность-355, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-43	54-47
200	<b>Чай с сахаром нач</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
25	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-09
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-548, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-61	79-25
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке нач</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-10
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-60
55/35	<b>Гуляш из свинины нач пф 2</b>	Калорийность-293, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-54
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
42,5	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-51
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-723, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-75	79-25
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 271, Белки-54, Жиры-56, Углеводы-136	158-50

Директор Поперяева 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>21-33</b>
320	<b>Плов с курицей бпл пф 2</b>	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	<b>67-05</b>
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-43</b>
28,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-36</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-08</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3-10</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>10-61</b>
72/48	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-384, Белки-15, Жиры-34, Углеводы-4	<b>58-73</b>
150	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>12-20</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-29</b>
27	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-24</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-08</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
			Калорийность-1 495, Белки-65, Жиры-66, Углеводы-157



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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>21-33</b>
310	<b>Плов с курицей бпл пф 2</b>	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	<b>64-92</b>
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-43</b>
27	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-24</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-08</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3-10</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	<b>13-26</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>48-94</b>
200	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>16-27</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-29</b>
37	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>3-06</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-08</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



## ОВЗ и инвалиды 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>Комплекс</u></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	11-44
330	<b>Плов с курицей овз пф 2</b>	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	69-37
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-40
40,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-34
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-790, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-104	<b>98-20</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-12
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	<b>68-36</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 129, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-155	<b>166-56</b>

Директор \_\_\_\_\_ Петерьева 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>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-09
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-31
340	<b>Плов с курицей овз пф 2</b>	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	71-47
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-40
25	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-08
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-878, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-110	<b>108-35</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-18
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>76-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 275, Белки-53, Жиры-43, Углеводы-166	<b>184-60</b>



Исполнитель: Петряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.