

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> | | | |
| 25 | Сыр твердых сортов в нарезке нач | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7 | 19-00 |
| 270 | Плов с курицей нач пф | Калорийность-369, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45 | 59-33 |
| 200 | Чай с сахаром нач | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-42 |
| 31 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 | 2-51 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-559, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-66 | 82-26 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Огурец в нарезке нач | Калорийность-3, Углеводы-1 | 4-52 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 12-27 |
| 50/35 | Гуляш из свинины нач пф 2 | Калорийность-277, Белки-11, Жиры-25, Углеводы-3 | 43-88 |
| 160 | Макароны отварные нач | Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35 | 12-95 |
| 200 | Компот из облепихи нач | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-39 |
| 40 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 3-25 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-713, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-76 | 82-26 |
| Итого за день | | Калорийность-1 272, Белки-55, Жиры-53, Углеводы-142 | 164-52 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 1-11 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> | | | |
| 25 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7 | 19-00 |
| 325 | Плов с курицей бпл пф | Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54 | 71-42 |
| 200 | Чай с сахаром бпл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-42 |
| 26 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 2-12 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-04 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 96-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Огурец в нарезке бпл | Калорийность-3, Углеводы-1 | 4-52 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12 | 15-34 |
| 60/40 | Гуляш из свинины бпл пф | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4 | 51-17 |
| 180 | Макароны отварные бпл | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39 | 14-57 |
| 200 | Компот из облепихи бпл | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-39 |
| 37 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18 | 2-97 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-04 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 96-00 |
| Итого за день | | | 192-00 |

Директор: _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар: _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор: _____ Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 60 | Салат из моркови с яблоками овз пф | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4 | 6-91 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 12-27 |
| 300 | Плов с курицей овз пф | Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50 | 65-92 |
| 200 | Компот из облепихи овз | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-39 |
| 26 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 2-12 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-04 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-714, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-92 | 94-65 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 20 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6 | 15-20 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-64 |
| 20 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-62 |
| 200 | Апельсин овз | Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16 | 45-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48 | 80-46 |
| Итого за день | | Калорийность-1 042, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-140 | 175-11 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 100 | Салат из моркови с яблоками овз пф | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 11-51 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12 | 15-34 |
| 350 | Плов с курицей овз пф | Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58 | 76-91 |
| 200 | Компот из облепихи овз | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-39 |
| 29 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 2-35 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-04 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-862, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-106 | 113-54 |
| Полдник | | | |
| 20 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6 | 15-20 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-64 |
| 20 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-62 |
| 200 | Апельсин овз | Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16 | 45-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48 | 80-46 |
| Итого за день | | Калорийность-1190, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-154 | 194-00 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 60 | Салат из моркови с яблоками овз пф | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4 | 6-91 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 12-27 |
| 300 | Плов с курицей овз пф | Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50 | 65-92 |
| 200 | Компот из облепихи овз | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-39 |
| 26 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 2-12 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-04 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-714, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-92 | 94-65 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 20 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6 | 15-20 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-64 |
| 20 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-62 |
| 200 | Апельсин овз | Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16 | 45-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48 | 80-46 |
| Итого за день | | Калорийность-1 042, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-140 | 175-11 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы 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 | Салат из моркови с яблоками овз пф | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 11-51 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12 | 15-34 |
| 350 | Плов с курицей овз пф | Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58 | 76-91 |
| 200 | Компот из облепихи овз | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-39 |
| 29 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 2-35 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-04 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-862, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-106 | 113-54 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 20 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6 | 15-20 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-64 |
| 20 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-62 |
| 200 | Апельсин овз | Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16 | 45-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48 | 80-46 |
| Итого за день | | Калорийность-1190, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-154 | 194-00 |

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

