

## 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>			
10	<b>Кукуруза сахарная нач</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	4-10
50	<b>Котлета рыбная (кета) нач</b>	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4	43-05
190	<b>Макароны отварные с сыром нач</b>	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-10
200	<b>Напиток из шиповника нач</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
50,5	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	4-12
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>82-26</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке нач</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	5-59
200	<b>Суп гороховый нач пф</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-79
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая нач</b>	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	45-43
160	<b>Каша перловая рассыпчатая нач</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	13-56
200	<b>Компот из кураги нач</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
29	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-36
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>82-26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>164-52</b>
Калорийность-1306, Белки-61, Жиры-46, Углеводы-161			

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.



## Многодетные, СВО 1-11 классы 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>			
30	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	12-30
50	<b>Котлета рыбная (кета) бпл</b>	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4	43-05
220	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	27-91
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
47	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	3-81
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-618, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-95	<b>96-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	11-18
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-73
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая бпл</b>	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	45-43
200	<b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	16-95
200	<b>Компот из кураги бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
38,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-14
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-917, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-105	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 535, Белки-69, Жиры-49, Углеводы-200	<b>192-00</b>



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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-97
200	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-79
50	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4	43-05
150	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-04
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-30
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-617, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-89	<b>95-72</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	42-95
35	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-00
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	24-44
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-428, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-48	<b>79-39</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 045, Белки-55, Жиры-31, Углеводы-137	<b>175-11</b>

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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-28
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-73
50	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4	43-05
200	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-39
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
44	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-59
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-778, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-111	<b>114-61</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	42-95
35	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-00
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	24-44
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-428, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-48	<b>79-39</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 206, Белки-60, Жиры-36, Углеводы-159	<b>194-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Броанова 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>			
10	<b>Кукуруза сахарная нач</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	4-10
50	<b>Котлета рыбная (кета) нач</b>	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4	43-30
190	<b>Макароны отварные с сыром нач</b>	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	23-91
200	<b>Напиток из шиповника нач</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
50	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	4-06
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>82-26</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке нач</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	5-59
200	<b>Суп гороховый нач пф</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-80
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая нач</b>	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	45-43
160	<b>Каша перловая рассыпчатая нач</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	13-15
200	<b>Компот из кураги нач</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
33	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-76
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>82-26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>164-52</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Ш Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н Брованова Н.В.



## Многодетные, СВО 1-11 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>			
35	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	14-36
50	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4	43-13
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	26-43
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-599, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-92	<b>96-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	13-05
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-78
120	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	45-43
210	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	14-90
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-25
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-931, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-108	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 530, Белки-68, Жиры-49, Углеводы-200	<b>192-00</b>

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-97
200	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-80
50	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4	42-88
150	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	18-42
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
33	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-70
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-628, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-91	<b>95-37</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	42-73
35	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-57
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	24-44
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-428, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-48	<b>79-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 056, Белки-56, Жиры-31, Углеводы-139	<b>175-11</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Клиш Шаланова Е.Е.

Калькулятор БФ 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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-28
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
50	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-82, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-4	42-88
200	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	24-56
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
51	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	4-19
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-795, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-114	<b>114-26</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	42-73
35	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-57
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	24-44
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-428, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-48	<b>79-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 223, Белки-61, Жиры-36, Углеводы-162	<b>194-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова Н.В.

