

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> | | | |
| 15 | Помидор в нарезке нач | Калорийность-3, Углеводы-1 | 4-23 |
| 90 | Капуста тушеная с мясом нач пф | Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6 | 49-06 |
| 150 | Картофельное пюре нач пф | Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | 22-98 |
| 200 | Чай с сахаром нач | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-42 |
| 50 | Булочка с маком нач | Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | 2-49 |
| 25,5 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 2-08 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-521, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-73 | 82-26 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 10 | Кукуруза сахарная нач | Калорийность-5, Углеводы-1 | 4-10 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 | 9-44 |
| 90 | Курица тушеная с морковью нач пф | Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4 | 35-09 |
| 160 | Каша гречневая рассыпчатая нач | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38 | 14-09 |
| 200 | Компот из смородины нач | Калорийность-35, Углеводы-8 | 16-31 |
| 40 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 3-23 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-580, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-86 | 82-26 |
| Итого за день | | Калорийность-1 101, Белки-46, Жиры-30, Углеводы-159 | 164-52 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

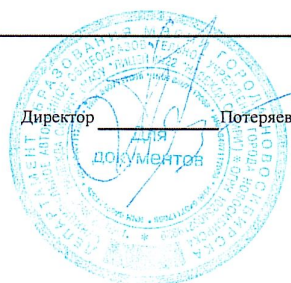
Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

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 | Винегрет с растительным маслом овз пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 8-96 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 | 9-44 |
| 100 | Капуста тушеная с мясом овз пф | Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7 | 54-55 |
| 150 | Картофельное пюре овз пф | Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | 22-81 |
| 200 | Компот из смородины овз | Калорийность-35, Углеводы-8 | 16-30 |
| 24 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12 | 1-97 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-04 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-590, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-74 | 116-07 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 25 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7 | 19-00 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-88 |
| 20 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-63 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 19-53 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-337, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47 | 59-04 |
| Итого за день | | Калорийность-927, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-121 | 175-11 |

Директор Потеряева Л.В.Шеф-повар [подпись]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [подпись]

Бронова 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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом овз пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 14-93 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19 | 11-81 |
| 100 | Капуста тушеная с мясом овз пф | Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7 | 54-55 |
| 220 | Картофельное пюре овз пф | Калорийность-204, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29 | 33-45 |
| 200 | Компот из смородины овз | Калорийность-35, Углеводы-8 | 16-30 |
| 23 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11 | 1-88 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-04 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-719, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-89 | 134-96 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 25 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7 | 19-00 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-88 |
| 20 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-63 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 19-53 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-337, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47 | 59-04 |
| Итого за день | | Калорийность-1 056, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-136 | 194-00 |

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) |
|-----------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 15 | Помидор в нарезке нач | Калорийность-3, Углеводы-1 | 4-23 |
| 90 | Капуста тушеная с мясом нач пф | Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6 | 48-93 |
| 150 | Картофельное пюре нач пф | Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | 22-64 |
| 200 | Чай с сахаром нач | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-42 |
| 50 | Булочка с маком нач | Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | 2-49 |
| 31 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 | 2-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-533, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-75 | 82-26 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 10 | Кукуруза сахарная нач | Калорийность-5, Углеводы-1 | 4-10 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 | 9-46 |
| 85 | Курица тушеная с морковью нач пф | Калорийность-107, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-4 | 33-09 |
| 160 | Каша гречневая рассыпчатая нач | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38 | 13-72 |
| 200 | Компот из смородины нач | Калорийность-35, Углеводы-8 | 18-21 |
| 44,5 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22 | 3-68 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-584, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-88 | 82-26 |
| Итого за день | | Калорийность-1117, Белки-45, Жиры-30, Углеводы-163 | 164-52 |

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор 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) |
|-----------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 15 | Помидор в нарезке бпл | Калорийность-3, Углеводы-1 | 4-23 |
| 110 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7 | 58-57 |
| 180 | Картофельное пюре бпл пф | Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24 | 25-13 |
| 200 | Чай с сахаром бпл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-42 |
| 50 | Булочка с маком бпл | Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | 2-49 |
| 25,5 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 2-10 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-06 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-623, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-86 | 96-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 15 | Кукуруза сахарная бпл | Калорийность-8, Углеводы-2 | 6-15 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19 | 11-86 |
| 100 | Курица тушеная с морковью бпл пф | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4 | 38-55 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая бпл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-60 |
| 200 | Компот из смородины бпл | Калорийность-35, Углеводы-8 | 21-55 |
| 27 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 2-23 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-06 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-594, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-97 | 96-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 217, Белки-53, Жиры-35, Углеводы-183 | 192-00 |

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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом овз пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 8-99 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 | 9-46 |
| 100 | Капуста тушеная с мясом овз пф | Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7 | 53-75 |
| 150 | Картофельное пюре овз пф | Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | 21-67 |
| 200 | Компот из смородины овз | Калорийность-35, Углеводы-8 | 20-83 |
| 29 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 2-36 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-07 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-602, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-76 | 119-13 |
| <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 | 19-50 |
| 20 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-64 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 19-64 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47 | 55-98 |
| Итого за день | | Калорийность-921, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-123 | 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 | Винегрет с растительным маслом овз пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 14-98 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19 | 11-82 |
| 100 | Капуста тушеная с мясом овз пф | Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7 | 53-75 |
| 220 | Картофельное пюре овз пф | Калорийность-204, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29 | 31-78 |
| 200 | Компот из смородины овз | Калорийность-35, Углеводы-8 | 20-83 |
| 34 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17 | 2-79 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-07 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-745, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-95 | 138-02 |
| <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 | 19-50 |
| 20 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-64 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 19-64 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47 | 55-98 |
| Итого за день | | Калорийность-1 064, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-142 | 194-00 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Алсу Шаланова Е.Е.Калькулятор МВ Брованова Н.В.