

# 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>			
35	<b>Помидор в нарезке нач</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	9-88
90	<b>Котлета из говядины нач</b>	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	67-68
170	<b>Каша перловая рассыпчатая нач</b>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	12-02
200	<b>Чай с молоком и сахаром нач</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-54
26	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-14
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-597, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-73	<b>97-26</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
40	<b>Перец болгарский в нарезке нач</b>	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	15-66
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-64
130	<b>Курица тушеная с морковью нач пф</b>	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	46-90
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая нач</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-30
200	<b>Компот из клюквы нач</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-15
32	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-61
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-595, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-82	<b>97-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 192, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-155	<b>194-52</b>

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Бронова 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>			
35	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-7, Углеводы-1</i>	<b>9-88</b>
90	<b>Котлета из говядины бпл</b>	<i>Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15</i>	<b>67-76</b>
30	<b>Соус сметанный натуральный бпл</b>	<i>Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2</i>	<b>10-75</b>
170	<b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>	<i>Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35</i>	<b>12-13</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9</i>	<b>5-54</b>
35	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	<b>2-86</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>			<b>111-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3</i>	<b>22-37</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b>	<i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	<b>9-63</b>
130	<b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>	<i>Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6</i>	<b>50-14</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<b>13-66</b>
200	<b>Компот из клюквы бпл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>11-16</b>
24	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>1-96</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>			<b>111-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>222-00</b>
		<i>Калорийность-1 331, Белки-62, Жиры-46, Углеводы-181</i>	



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Бронова Н.В.

**Многодетные, СВО 5-11 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>			
20	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>5-65</b>
90	<b>Котлета из говядины бпл</b>	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	<b>67-76</b>
180	<b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	<b>12-84</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром бпл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	<b>5-54</b>
26	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-13</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>Калорийность-647, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-83</b>	<b>96-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>9-32</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b>	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	<b>12-04</b>
120	<b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	<b>46-28</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>13-66</b>
200	<b>Компот из клюквы бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>11-16</b>
18	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-46</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>Калорийность-591, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-92</b>	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Калорийность-1 238, Белки-58, Жиры-40, Углеводы-175</b>	<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>Винегрет с растительным маслом овз пф</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<b>9-10</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	<b>9-62</b>
90	<b>Котлета из говядины овз</b>	<i>Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15</i>	<b>68-04</b>
30	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	<i>Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2</i>	<b>10-82</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	<b>11-69</b>
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>11-12</b>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	<b>2-32</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-07</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-841, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-101</i>	<b>124-78</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
240	<b>Банан овз</b>	<i>Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54</i>	<b>42-33</b>
200	<b>Сок виноградный овз</b>	<i>Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33</i>	<b>23-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-365, Белки-5, Углеводы-87</i>	<b>65-33</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 206, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-188</i>	<b>190-11</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>Винегрет с растительным маслом овз пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-17
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-03
90	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	68-04
30	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	10-82
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-03
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-12
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-45
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-957, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-116	<b>135-73</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-27
200	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-327, Белки-4, Углеводы-78	<b>58-27</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1284, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-194	<b>194-00</b>

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.

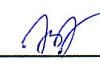


## 1-4 классы Чапл.59

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>			
35	<b>Помидор в нарезке нач</b>	<i>Калорийность-7, Углеводы-1</i>	<b>9-88</b>
90	<b>Котлета из говядины нач</b>	<i>Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15</i>	<b>67-72</b>
170	<b>Каша перловая рассыпчатая нач</b>	<i>Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35</i>	<b>12-07</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром нач</b>	<i>Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9</i>	<b>5-54</b>
25	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>2-05</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>97-26</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	<b>Перец болгарский в нарезке нач</b>	<i>Калорийность-9, Углеводы-2</i>	<b>14-72</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф</b>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	<b>9-64</b>
130	<b>Курица тушеная с морковью нач пф</b>	<i>Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6</i>	<b>47-34</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая нач</b>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	<b>11-34</b>
200	<b>Компот из клюквы нач</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>11-08</b>
38	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	<b>3-14</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>97-26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>194-52</b>
		<i>Калорийность-1 203, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-157</i>	

Директор  Потеряева 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>			
35	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	<b>9-88</b>
90	<b>Котлета из говядины бпл</b>	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	<b>67-70</b>
30	<b>Соус сметанный натуральный бпл</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	<b>10-74</b>
170	<b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	<b>12-05</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром бпл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	<b>5-54</b>
36,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>3-01</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-08</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-719, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-88	<b>111-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	<b>25-37</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b>	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	<b>9-63</b>
130	<b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	<b>48-48</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>13-59</b>
180	<b>Компот из клюквы бпл</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	<b>10-00</b>
22,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-85</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-08</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-612, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-92	<b>111-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 331, Белки-62, Жиры-46, Углеводы-180	<b>222-00</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.



**Многодетные, СВО 5-11 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>			
20	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	5-65
90	<b>Котлета из говядины бпл</b>	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	67-70
180	<b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-76
200	<b>Чай с молоком и сахаром бпл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-54
27,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-652, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-84	<b>96-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
25	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	10-57
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b>	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-04
120	<b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	44-75
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-59
200	<b>Компот из клюквы бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-12
22,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-603, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-94	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 255, Белки-59, Жиры-40, Углеводы-178	<b>192-00</b>

Директор  Потеряева Л.В.Шеф-повар  Шаланова Е.Е.Калькулятор  Брованова Н.В.

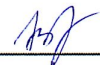


## ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом овз пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-11
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-70
90	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	67-91
30	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	10-79
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-54
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-06
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-31
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-841, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-101	<b>124-50</b>
<b>Полдник</b>			
240	<b>Банан овз</b>	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	42-61
200	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-365, Белки-5, Углеводы-87	<b>65-61</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 206, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-188	<b>190-11</b>

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом овз пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-19
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-13
90	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	67-91
30	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	10-79
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-85
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-06
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-957, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-116	<b>135-49</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-51
200	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-327, Белки-4, Углеводы-78	<b>58-51</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 284, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-194	<b>194-00</b>


 Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.
Шеф-повар  Шаланова Е.Е.Калькулятор  Брованова Н.В.