

**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>Кукуруза сахарная нач</b>	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	<b>14-36</b>
60	<b>Котлета рыбная (кета) нач</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	<b>51-78</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром нач</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	<b>21-06</b>
200	<b>Напиток из шиповника нач</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-89</b>
38,5	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	<b>3-17</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-521, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-77	<b>97-26</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
55	<b>Перец болгарский в нарезке нач</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3	<b>22-58</b>
200	<b>Суп гороховый нач пф</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	<b>7-92</b>
135	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая нач</b>	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	<b>46-48</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая нач</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	<b>10-65</b>
200	<b>Компот из кураги нач</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-53</b>
25,5	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-10</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-800, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-79	<b>97-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 321, Белки-65, Жиры-48, Углеводы-156	<b>194-52</b>

Директор

Потеряева Л.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>			
60	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	<b>24-61</b>
60	<b>Котлета рыбная (кета) бпл</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	<b>51-89</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	<b>23-68</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-89</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 Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-565, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-83	<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>23-68</b>
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	<b>9-89</b>
135	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая бпл</b>	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	<b>48-11</b>
220	<b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-45	<b>15-99</b>
200	<b>Компот из кураги бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-53</b>
45	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>3-72</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-1 002, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-114	<b>111-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 567, Белки-72, Жиры-53, Углеводы-197	<b>222-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова 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>			
30	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	12-30
60	<b>Котлета рыбная (кета) бпл</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-89
180	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-31
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
19	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-53
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-513, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-74	<b>96-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	11-84
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-89
135	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая бпл</b>	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-11
200	<b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-53
200	<b>Компот из кураги бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
24,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-02
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-924, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-98	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 437, Белки-67, Жиры-51, Углеводы-172	<b>192-00</b>

Директор

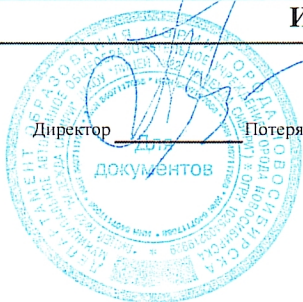
Потеряева Л.В.

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><u>Комплекс</u></b>			
100	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</i>	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	<b>23-30</b>
250	<i>Суп гороховый овз пф</i>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>9-89</b>
60	<i>Котлета рыбная (кета) овз</i>	<i>Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5</i>	<b>51-59</b>
180	<i>Макароны отварные с сыром овз</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>21-20</b>
200	<i>Компот из кураги овз</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	<b>7-54</b>
16	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>1-33</b>
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-701, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-94</i>	<b>116-93</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
110	<i>Сырники овз</i>	<i>Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23</i>	<b>46-13</b>
30	<i>Молоко сгущенное с сахаром овз</i>	<i>Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17</i>	<b>10-81</b>
180	<i>Кефир 2,5% овз</i>	<i>Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7</i>	<b>20-13</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-422, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-47</i>	<b>77-07</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 123, Белки-58, Жиры-36, Углеводы-141</i>	<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>Кукуруза сахарная нач</b>	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	<b>14-36</b>
60	<b>Котлета рыбная (кета) нач</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	<b>51-86</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром нач</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	<b>21-21</b>
200	<b>Напиток из шиповника нач</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-89</b>
36	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-94</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-514, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-76	<b>97-26</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
55	<b>Перец болгарский в нарезке нач</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3	<b>22-90</b>
200	<b>Суп гороховый нач пф</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	<b>7-90</b>
135	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая нач</b>	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	<b>46-52</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая нач</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	<b>10-84</b>
200	<b>Компот из кураги нач</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-53</b>
19	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-57</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-784, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-75	<b>97-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 298, Белки-64, Жиры-48, Углеводы-151	<b>194-52</b>

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>			
60	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6</i>	<b>24-61</b>
60	<i>Котлета рыбная (кета) бпл</i>	<i>Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5</i>	<b>51-85</b>
200	<i>Макароны отварные с сыром бпл</i>	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	<b>23-54</b>
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-89</b>
25	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>2-03</b>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-570, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-84</i>	<b>111-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<i>Перец болгарский в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3</i>	<b>25-70</b>
250	<i>Суп гороховый бпл пф</i>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>9-89</b>
135	<i>Голень цыплят бройлеров запечённая бпл</i>	<i>Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27</i>	<b>45-86</b>
220	<i>Каша перловая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-274, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-45</i>	<b>15-74</b>
200	<i>Компот из кураги бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	<b>7-53</b>
51	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25</i>	<b>4-20</b>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-1 017, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-117</i>	<b>111-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 587, Белки-73, Жиры-53, Углеводы-201</i>	<b>222-00</b>



Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шульц Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бр 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	13-98
200	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-86
60	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-41
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-39
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
39	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-21
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-699, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-100	<b>107-46</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
110	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-94
40	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-49
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-465, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-53	<b>82-65</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1164, Белки-61, Жиры-33, Углеводы-153	<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>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-30
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-83
60	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-41
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-38
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-67
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-710, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-96	<b>117-20</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
110	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-93
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-87
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	20-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-422, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-47	<b>76-80</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 132, Белки-59, Жиры-36, Углеводы-143	<b>194-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

