

## 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке нач</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-84
60/40	<b>Гуляш из свинины нач пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-44
170	<b>Рис с овощами нач пф</b>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-65
200	<b>Чай с лимоном и сахаром нач</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
31	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-58
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-718, Белки-25, Жиры-44, Углеводы-55	97-26
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке нач</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
310	<b>Плов с курицей нач пф</b>	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	63-41
200	<b>Компот из облепихи нач</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
31	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-54
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-633, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-85	97-26
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 351, Белки-58, Жиры-62, Углеводы-140	194-52

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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>21-90</b>
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	<b>61-66</b>
170	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	<b>20-65</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-75</b>
24	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-95</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-09</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-821, Белки-29, Жиры-51, Углеводы-60	<b>111-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>13-56</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>12-37</b>
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	<b>76-73</b>
180	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-85</b>
17	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-40</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-09</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-691, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-93	<b>111-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 512, Белки-65, Жиры-70, Углеводы-153	<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>			
22,5	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	16-79
60/40	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-33
180	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-86
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
38,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-18
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-762, Белки-25, Жиры-43, Углеводы-69	<b>96-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	4-52
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-46
300	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	65-77
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
33,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-77
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-685, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-95	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 447, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-164	<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 моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-93
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-37
75/50	<b>Гуляш из свинины овз пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-66
160	<b>Рис с овощами овз пф</b>	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	19-44
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
30,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-51
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-895, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-76	<b>110-38</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	44-86
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-17
35	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-70
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-416, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-41	<b>79-73</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 311, Белки-53, Жиры-69, Углеводы-117	<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>Салат из моркови с яблоками овз пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-55
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-47
60/40	<b>Гуляш из свинины овз пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-33
200	<b>Рис с овощами овз пф</b>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	24-30
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-92
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-942, Белки-23, Жиры-54, Углеводы-90	<b>111-04</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	44-86
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-96
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-14
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	<b>82-96</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 397, Белки-52, Жиры-70, Углеводы-139	<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
<b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке нач</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-85
60/40	<b>Гуляш из свинины нач пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-33
170	<b>Рис с овощами нач пф</b>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-65
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
33	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-69
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-722, Белки-26, Жиры-44, Углеводы-56	<b>97-26</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке нач Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	<b>картофелем со сметаной нач пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
310	<b>Плов с курицей нач пф</b>	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	62-60
200	<b>Компот из облепихи нач</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
41	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-35
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-656, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-90	<b>97-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 378, Белки-60, Жиры-62, Углеводы-146	<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
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-99
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-75
170	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-64
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
22	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-79
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>111-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
350	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	76-74
180	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-85
17	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-40
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>111-00</b>
<b>Итого за день</b>			<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
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	16-85
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-40
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-86
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
37	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-06
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>96-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	Огурец в нарезке бпл Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-3, Углеводы-1	4-52
250	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-46
300	Компот из облепихи бпл	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	65-77
200	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
34	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-77
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>192-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

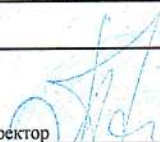


Калькулятор

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
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф Борщ с капустой и	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-92
200	картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-38
75/50	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	66-16
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-21
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-03
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-870, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-71	<b>113-17</b>
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-34
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-61
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-99
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-383, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-36	<b>76-94</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 253, Белки-52, Жиры-68, Углеводы-107	<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
<b>Комплекс</b>			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-53
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-47
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-62
200	Рис с овощами овз пф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	24-29
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-41
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-59
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-933, Белки-22, Жиры-54, Углеводы-88	<b>110-99</b>
<b>Полдник</b>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	44-85
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	20-04
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-12
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	<b>83-01</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 388, Белки-51, Жиры-70, Углеводы-137	<b>194-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

