

## 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>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке нач</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-12
250	<b>Каша жидкая молочная рисовая нач</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	25-92
200	<b>Какао с молоком сгущенным нач</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-67
150	<b>Яблоко нач</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-49
37	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-06
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-661, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-91	<b>97-26</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом нач пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-13
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной нач пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
70	<b>Тефтели рыбные (кета) нач пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-74
30	<b>Соус белый основной нач пф</b>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	5-05
150	<b>Макароны отварные нач</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-20
200	<b>Чай с клюквой и сахаром нач</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-75
33,5	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-76
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-615, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-76	<b>97-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 276, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-167	<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>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-21
250	<b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	25-63
15	<b>Масло сливочное (порциями) бпл</b>	Калорийность-112, Жиры-12	16-22
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-75
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-47
33	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-72
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>111-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-22
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-65
70	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-80
50	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-36
210	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-276, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	14-10
180	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	6-98
22	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-80
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>
Калорийность-1 510, Белки-48, Жиры-66, Углеводы-181			

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

### Завтрак (1 смена)

40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-21
250	<b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	25-63
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-72
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-47
24	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-97
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		<b>Калорийность-630, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-85</b>	<b>96-00</b>

### Обед (2 смена)

60	<b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-13
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-65
70	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-80
20	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	3-34
180	<b>Макароньы отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-08
180	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	6-98
24,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-02
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		<b>Калорийность-624, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-76</b>	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Калорийность-1 254, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-161</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>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-13
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
70	<b>Тефтели рыбные (кета) овз пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-72
50	<b>Соус белый основной овз пф</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-39
200	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-53
200	<b>Чай с клюквой и сахаром овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-76
26	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-17
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>105-41</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-27
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-30
250	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	32-49
<b>Итого за Полдник</b>			<b>84-70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>190-11</b>
Калорийность-1 194, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-159			

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	15-23
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-29
70	<b>Тефтели рыбные (кета) овз пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-72
25	<b>Соус белый основной овз пф</b>	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-19
200	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-53
200	<b>Чай с клюквой и сахаром овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-76
18	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-50
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>109-30</b>
<b>Полдник</b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-27
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-30
250	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	32-49
<b>Итого за Полдник</b>			<b>84-70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>194-00</b>
Калорийность-1 223, Белки-40, Жиры-47, Углеводы-159			

Директор

Потеряева Л.В.

Шэф-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>Завтрак ( 1 смена )</b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке нач</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-14
250	<b>Каша жидкая молочная рисовая нач</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	25-83
200	<b>Какао с молоком сгущенным нач</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-66
150	<b>Яблоко нач</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-49
38	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-14
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-663, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-92	97-26
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом нач пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-13
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной нач пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
70	<b>Тефтели рыбные (кета) нач пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-77
30	<b>Соус белый основной нач пф</b>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-99
150	<b>Макароны отварные нач</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-07
200	<b>Чай с клюквой и сахаром нач</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-74
35,5	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-93
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-619, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-77	97-26
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 282, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-169	194-52

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>Завтрак ( 1 смена )</b>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-32
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	25-76
15	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-112, Жиры-12	16-41
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-73
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-47
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-31
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>111-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-22
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-78
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-39
210	Макароны отварные бпл	Калорийность-276, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	14-20
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	6-97
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-72
20	Хлеб бородинский бпл	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

Броанова 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>Завтрак ( 1 смена )</b>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-32
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	25-76
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-70
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-47
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-75
Итого за Завтрак ( 1 смена )			96-00
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-13
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-78
20	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	3-35
180	Макароньы отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-17
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	6-97
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-97
Итого за Обед ( 2 смена )			96-00
Итого за день			192-00

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Г.С.С. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом овз пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-15
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
70	<b>Тефтели рыбные (кета) овз пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	52-03
50	<b>Соус белый основной овз пф</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-44
200	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-59
180	<b>Чай с клюквой и сахаром овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	7-01
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-43
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-717, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-92	<b>105-35</b>
<b>Полдник</b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-39
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-62
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-31
250	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	32-44
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-481, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-67	<b>84-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1198, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-159	<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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-26
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-28
70	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	52-03
25	Соус белый основной овз пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-22
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-59
180	Чай с клюквой и сахаром овз	Калорийность-26, Углеводы-6	7-01
21,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-77
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-749, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-93	<b>109-24</b>
<b>Полдник</b>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-39
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-62
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-31
250	Яблоко овз	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	32-44
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-481, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-67	<b>84-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 230, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-160	<b>194-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Улья*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В.*

Брованова Н.В.