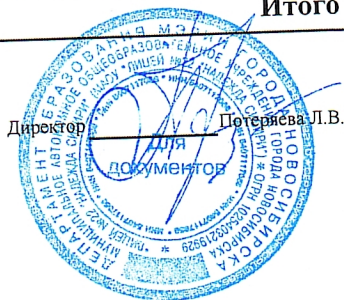


1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
190	Омлет натуральный нач	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-60
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-62
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
33,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-76
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-570, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-59	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом нач пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-13
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
40/40	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	54-58
190	Макароны отварные нач	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	13-07
200	Чай с брусникой и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-49
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-667, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-76	97-26
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-135	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
45	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	10-17
220	Омлет натуральный бпл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	56-68
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-54
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-53
36	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	3-00
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-661, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-69	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	10-62
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	68-94
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	11-06
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-80
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-695, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-73	111-00
Итого за день		Калорийность-1 356, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-142	222-00



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-2	3-39
190	Омлет натуральный бпл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-95
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-54
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-53
30,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-601, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-64	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-13
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-27
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	48-25
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-82
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-08
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-705, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-84	96-00
Итого за день		Калорийность-1306, Белки-47, Жиры-57, Углеводы-148	192-00

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	9-13
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	67-98
150	Макаронны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-40
180	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-28, Углеводы-7	6-63
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-51
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-669, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-69	108-35
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	61-06
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	81-76
Итого за день		Калорийность-885, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-119	190-11

Директор Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

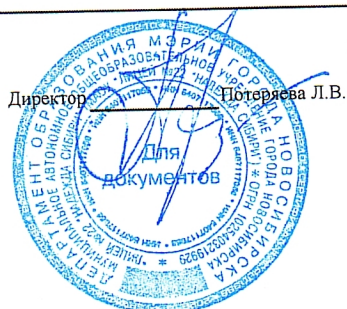
Калькулятор

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-21
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-27
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	61-18
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-48
180	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-28, Углеводы-7	6-63
17	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-39
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-746, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-79	112-24
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	61-06
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	81-76
Итого за день		Калорийность-962, Белки-28, Жиры-37, Углеводы-129	194-00



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
190	Омлет натуральный нач	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-84
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-62
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
30,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-52
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-563, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-57	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом нач пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-12
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
40/40	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	54-92
180	Макароны отварные нач	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-52
200	Чай с брусничкой и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-71
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-661, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-74	97-26
Итого за день		Калорийность-1 224, Белки-46, Жиры-56, Углеводы-131	194-52



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

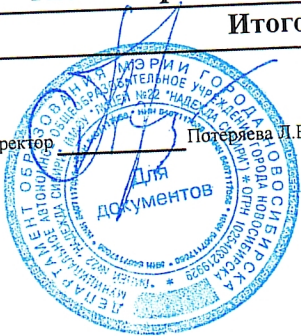
Калькулятор

Брованова Н.В.

Многодетные 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
45	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	10-17
220	Омлет натуральный бпл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	56-44
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-58
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-53
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-668, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-70	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	10-62
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	68-85
160	Макаронны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	11-03
200	Чай с брусничкой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-92
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-697, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-73	111-00
Итого за день		Калорийность-1 365, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-143	222-00

Директор



Потеряева Д.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	<i>Огурец в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-2</i>	<i>3-39</i>
190	<i>Омлет натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4</i>	<i>48-75</i>
200	<i>Какао с молоком сгущенным бпл</i>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<i>19-58</i>
150	<i>Яблоко бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<i>19-53</i>
32	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16</i>	<i>2-67</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-603, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-65</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	<i>Винегрет с растительным маслом бпл пф</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<i>9-13</i>
250	<i>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7</i>	<i>13-28</i>
35/35	<i>Гуляш из говядины бпл пф 2</i>	<i>Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2</i>	<i>48-19</i>
200	<i>Макароны отварные бпл</i>	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	<i>13-79</i>
200	<i>Чай с брусникой и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-31, Углеводы-7</i>	<i>7-37</i>
26	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	<i>2-16</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-707, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-85</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 310, Белки-47, Жиры-57, Углеводы-150</i>	192-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплексе			
60	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-11
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	68-46
150	Макаронны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-43
180	Чай с брусничкой и сахаром овз	Калорийность-28, Углеводы-7	6-63
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-07
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплексе		Калорийность-686, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-72	109-40
Полдник			
245	Апельсин овз	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	60-01
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-3, Углеводы-50	80-71
Итого за день		Калорийность-900, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-122	190-11



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Гилев

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова

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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-19
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-28
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	61-61
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-52
180	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-28, Углеводы-7	6-63
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-762, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-83	113-29
Полдник			
245	Апельсин овз	Калорийность-93, Белки-2, Углеводы-20	60-01
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-3, Углеводы-50	80-71
Итого за день		Калорийность-976, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-133	194-00



Директор Потеряева Л.В.

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