

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	<i>Сыр твердых сортов в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9</i>	21-84
60/40	<i>Гуляш из свинины нач пф</i>	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	49-44
170	<i>Рис с овощами нач пф</i>	<i>Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29</i>	20-65
200	<i>Чай с лимоном и сахаром нач</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-75
31	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-58
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-718, Белки-25, Жиры-44, Углеводы-55</i>	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	<i>Огурец в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	13-56
200	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</i>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-36
310	<i>Плов с курицей нач пф</i>	<i>Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51</i>	63-22
200	<i>Компот из облепихи нач</i>	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
33	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	2-73
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-637, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-86</i>	97-26
Итого за день		<i>Калорийность-1 355, Белки-59, Жиры-62, Углеводы-141</i>	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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-86
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-66
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-65
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-37
370	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-505, Белки-34, Жиры-14, Углеводы-61	75-60
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	16-76
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-34
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-86
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-52
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-47
320	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	65-39
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-14
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-94
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-87
75/50	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-60
160	Рис с овощами овз пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	19-44
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
24.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-02
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-881, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-73	110-35
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	44-79
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-24
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-73
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-41	79-76
Итого за день		Калорийность-1 297, Белки-53, Жиры-69, Углеводы-114	190-11

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-57
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	16-09
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-28
200	Рис с овощами овз пф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	24-30
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-30
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-926, Белки-22, Жиры-54, Углеводы-87	111-02
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	44-79
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	20-01
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-18
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	82-98
Итого за день		Калорийность-1 381, Белки-51, Жиры-70, Углеводы-136	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-83
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-32
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-65
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-71
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
310	Плов с курицей нач пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	63-33
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
32	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-62
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
Калорийность-1 357, Белки-59, Жиры-62, Углеводы-142			



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-86
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-76
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-64
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-819, Белки-29, Жиры-51, Углеводы-59	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
370	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-505, Белки-34, Жиры-14, Углеводы-61	74-47
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-771, Белки-40, Жиры-20, Углеводы-107	111-00
Итого за день		Калорийность-1 590, Белки-69, Жиры-71, Углеводы-166	222-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова 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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	16-76
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-41
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-86
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-760, Белки-25, Жиры-43, Углеводы-69	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-52
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-46
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	66-42
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-12
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-707, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-96	96-00
Итого за день		Калорийность-1 467, Белки-61, Жиры-62, Углеводы-165	192-00

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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-92
200	Борщ с капустой и 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	61-87
160	Рис с овощами овз пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	19-43
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-32
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс			110-40
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	44-80
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-22
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-69
Итого за Полдник			79-71
Итого за день			190-11

Калорийность-1304, Белки-53, Жиры-69, Углеводы-116



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)
Комплекс			
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	49-49
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	5-39
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-81
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-940, Белки-23, Жиры-54, Углеводы-90	111-07
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	44-80
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	20-00
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-13
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	82-93
Итого за день		Калорийность-1 395, Белки-52, Жиры-70, Углеводы-139	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

