

## 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	<b>29-12</b>
250	<b>Каша жидкая молочная рисовая нач</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	<b>25-92</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным нач</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>19-67</b>
150	<b>Яблоко нач</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>19-49</b>
37	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>3-06</b>
<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	<b>9-13</b>
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной нач пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	<b>10-63</b>
70	<b>Тефтели рыбные (кета) нач пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	<b>51-76</b>
30	<b>Соус белый основной нач пф</b>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	<b>5-05</b>
150	<b>Макароны отварные нач</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>10-20</b>
200	<b>Чай с клюквой и сахаром нач</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>7-75</b>
33	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>2-74</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-612, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-75	<b>97-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 273, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-166	<b>194-52</b>

Директор



Потеряева И.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	29-14
250	<b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	25-61
15	<b>Масло сливочное (порциями) бпл</b>	Калорийность-112, Жиры-12	16-26
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-77
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-46
33	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-76
<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	10-66
70	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-79
50	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-34
210	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-276, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	14-12
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

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>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-14
250	<b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	25-61
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-74
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-46
25	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-05
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-633, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-85	<b>96-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
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	10-66
70	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-79
20	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	3-33
180	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-10
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	2-01
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-624, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-76	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 257, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-161	<b>192-00</b>

Директор

Полтерьяна 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><b>Комплекс</b></u>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом овз пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-28
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-64
70	<b>Тефтели рыбные (кета) овз пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-68
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	13-50
200	<b>Чай с клюквой и сахаром овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-76
25.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-10
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-713, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-92	<b>105-44</b>
<u><b>Полдник</b></u>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-22
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-67
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	32-48
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-481, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-67	<b>84-67</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 194, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-159	<b>190-11</b>

Директор  Потеряева Л.В.




Шеф-повар  Котомчина Т.А.

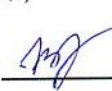
Калькулятор  Брованова Н.В.

## 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>Винегрет с растительным маслом овз пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-46
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-30
70	<b>Тефтели рыбные (кета) овз пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-68
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	13-50
200	<b>Чай с клюквой и сахаром овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-76
16.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-35
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-740, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-91	<b>109-33</b>
<b>Полдник</b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-22
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-67
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	32-48
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-481, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-67	<b>84-67</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 221, Белки-40, Жиры-47, Углеводы-158	<b>194-00</b>

Директор  Потерьева 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>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке нач</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-11
250	<b>Каша жидкая молочная рисовая нач</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	25-82
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
38.5	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-18
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-665, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-92	97-26
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом нач пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-31
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	51-76
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	10-05
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	2-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-615, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-76	97-26
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 280, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-168	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 (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-15
250	<b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	25-76
15	<b>Масло сливочное (порциями) бпл</b>	Калорийность-112, Жиры-12	16-42
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-73
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-46
30	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
<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	15-51
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
70	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-79
50	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-38
210	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-276, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	14-21
180	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	6-97
17	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-42
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-1 491, Белки-46, Жиры-66, Углеводы-177			



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Велис Шаланова Е.Е.

Калькулятор МФ 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
40	<i>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12</i>	<i>29-15</i>
250	<i>Каша жидкая молочная рисовая бпл</i>	<i>Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36</i>	<i>25-76</i>
200	<i>Какао с молоком сгущенным бпл</i>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<i>19-70</i>
150	<i>Яблоко бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<i>19-46</i>
23	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	<i>1-93</i>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-628, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-84</i>	<b>96-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<i>Винегрет с растительным маслом бпл пф</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<i>9-30</i>
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	<i>10-63</i>
70	<i>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</i>	<i>Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9</i>	<i>51-79</i>
20	<i>Соус белый основной бпл пф</i>	<i>Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1</i>	<i>3-35</i>
180	<i>Макароны отварные бпл</i>	<i>Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39</i>	<i>12-18</i>
180	<i>Чай с клюквой и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-26, Углеводы-6</i>	<i>6-97</i>
22	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	<i>1-78</i>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-617, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-75</i>	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 245, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-159</i>	<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 (руб)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом овз пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-25
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	51-75
50	<b>Соус белый основной овз пф</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-41
200	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-55
180	<b>Чай с клюквой и сахаром овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	6-99
34.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-85
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-731, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-95	<b>105-52</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-22
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-63
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	32-43
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-481, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-67	<b>84-59</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 212, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-162	<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>Винегрет с растительным маслом овз пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-41
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	51-75
25	<b>Соус белый основной овз пф</b>	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-20
200	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-55
180	<b>Чай с клюквой и сахаром овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	6-99
26	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-13
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-758, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-95	<b>109-41</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-22
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-63
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	32-43
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-481, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-67	<b>84-59</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 239, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-162	<b>194-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

