

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>			
35	Помидор в нарезке нач	Калорийность-7, Углеводы-1	9-88
80	Котлета из говядины нач	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-54
160	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	11-22
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-54
25	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-553, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-68	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	25-30
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-65
115	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-145, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-5	41-10
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-22
200	Компот из кураги бил	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-46
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-614, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-90	97-26
Итого за день		Калорийность-1 167, Белки-54, Жиры-36, Углеводы-158	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>			
35	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-7, Углеводы-1	9-88
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	67-95
35	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-47
160	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	11-08
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-54
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)		Калорийность-655, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-78	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	25-31
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-66
150	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-190, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-7	53-70
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-11
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
19,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-626, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-95	111-00
Итого за день		Калорийность-1 281, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-173	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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-65
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	67-95
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	12-47
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-54
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-622, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-82	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	16-87
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-07
120	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	42-96
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-33
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-78
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 Обед (2 смена)		Калорийность-638, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-102	96-00
Итого за день		Калорийность-1 260, Белки-60, Жиры-38, Углеводы-184	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)
Комплексе			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-54
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-66
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-46
35	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-48
170	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-63
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-78
25.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-11
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-878, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-112	122-74
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-37
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	67-37
Итого за день		Калорийность-1 253, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-201	190-11



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Signature]

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)
Комплекс			
100	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-24
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-07
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-46
35	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-48
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-38
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-72
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-954, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-121	131-96
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-04
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82	62-04
Итого за день		Калорийность-1 300, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-203	194-00



Директор

Петряева 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>			
35	Помидор в нарезке нач	Калорийность-7, Углеводы-1	9-88
80	Котлета из говядины нач	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	67-92
170	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	11-74
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-54
26.5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-18
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-569, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-71	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	27-34
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-66
110	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	38-96
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-08
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
32.5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-69
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-615, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-91	97-26
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-55, Жиры-35, Углеводы-162	194-52



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Зеленая

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-7, Углеводы-1	9-88
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-08
35	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-49
160	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	11-17
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-54
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-75
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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	26-69
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-65
145	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-183, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	52-50
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-18
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
16,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-36
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

Е.Е. Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В. Брованова

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>			
20	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	5-65
80	<i>Котлета из говядины бпл</i>	<i>Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13</i>	68-08
180	<i>Каша перловая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37</i>	12-57
200	<i>Чай с молоком и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9</i>	5-54
25	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-07
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-615, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-80</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	<i>Перец болгарский в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2</i>	17-79
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</i>	<i>Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19</i>	12-06
115	<i>Курица тушеная с морковью бпл пф</i>	<i>Калорийность-145, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-5</i>	41-64
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	13-42
200	<i>Компот из кураги бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-53
18	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9</i>	1-47
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-09
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-626, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-102</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 241, Белки-58, Жиры-38, Углеводы-182</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 Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-50
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-74
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	67-45
35	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-49
160	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	11-92
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-71
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-885, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-114	122-43
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-68
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	67-68
Итого за день		Калорийность-1 260, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-203	190-11

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	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-17
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-18
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	67-45
35	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-49
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-42
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
28.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-35
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-973, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-125	131-68
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-32
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82	62-32
Итого за день		Калорийность-1 319, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-207	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.