

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-12
315	Плов с курицей нач пф	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	64-27
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
29,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-670, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-73	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	14-22
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-49
200	Макароны отварные нач	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-69
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
25,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-11
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-780, Белки-23, Жиры-42, Углеводы-80	97-26
Итого за день		Калорийность-1450, Белки-63, Жиры-66, Углеводы-153	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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12</i>	29-12
370	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-505, Белки-34, Жиры-14, Углеводы-61</i>	75-50
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-42
35	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-88
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-36
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4</i>	61-87
200	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	13-69
200	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
25	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-05
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-12
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	61-21
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-17
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-681, Белки-40, Жиры-23, Углеводы-77	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	9-04
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-45
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-49
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-32
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-23
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-817, Белки-23, Жиры-42, Углеводы-84	96-00
Итого за день		Калорийность-1498, Белки-63, Жиры-65, Углеводы-161	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	6-91
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-25
350	Плов с курицей овз пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	71-49
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-24
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-784, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-100	100-36
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-55
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	53-91
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	89-75
Итого за день		Калорийность-1 119, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-150	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)
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	15-32
340	Плов с курицей овз пф	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	69-45
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
29,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-44
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-850, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-105	106-21
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-55
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-68
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	53-91
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	87-79
Итого за день		Калорийность-1172, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-153	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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-12
315	Плов с курицей нач пф	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	64-27
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
29,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-670, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-73	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	16-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-49
170	Макароны отварные нач	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-63
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
26	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-12
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-741, Белки-22, Жиры-41, Углеводы-73	97-26
Итого за день		Калорийность-1411, Белки-62, Жиры-65, Углеводы-146	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12</i>	29-12
370	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-505, Белки-34, Жиры-14, Углеводы-61</i>	75-50
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-42
35	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-88
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	16-20
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-36
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4</i>	61-87
170	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37</i>	11-63
200	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
18	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9</i>	1-47
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
		<i>Калорийность-1 639, Белки-72, Жиры-74, Углеводы-169</i>	



Директор Потерева Л.В.

Итого за день *Калорийность-1 639, Белки-72, Жиры-74, Углеводы-169*

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор 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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-12
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	61-21
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-17
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	8-10
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-46
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-49
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-69
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-79
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
		Калорийность-1 511, Белки-64, Жиры-66, Углеводы-164	

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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	6-92
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-36
330	Плов с курицей овз пф	<i>Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55</i>	67-31
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
27,5	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-26
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-760, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-98</i>	96-32
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	<i>Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10</i>	25-47
180	Какао с молоком сгущенным овз	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	17-68
20	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-65
200	Апельсин овз	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	48-99
Итого за Полдник		<i>Калорийность-368, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-46</i>	93-79
Итого за день		<i>Калорийность-1128, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-144</i>	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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	<i>Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7</i>	11-53
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	<i>Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12</i>	15-45
310	Плов с курицей овз пф	<i>Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51</i>	63-23
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
31	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-53
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-812, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-100</i>	100-21
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	<i>Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10</i>	25-47
180	Какао с молоком сгущенным овз	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	17-68
20	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-65
200	Апельсин овз	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	48-99
Итого за Полдник		<i>Калорийность-368, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-46</i>	93-79
Итого за день		<i>Калорийность-1 180, Белки-50, Жиры-42, Углеводы-146</i>	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

