

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 | Горошек зеленый нач | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2 | 10-46 |
| 90 | Бефстроганов из отварной говядины нач пф | Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2 | 69-69 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая нач | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-28 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром нач | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-75 |
| 37 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18 | 3-08 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-548, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-65 | 97-26 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Помидор в нарезке нач | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2 | 16-95 |
| 200 | Рассольник ленинградский со сметаной нач пф | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 | 13-84 |
| 75 | Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф | Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6 | 36-04 |
| 25 | Соус сметанный натуральный нач | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 8-94 |
| 150 | Рис отварной нач | Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36 | 13-96 |
| 200 | Компот из клубники нач | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-93 |
| 19 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9 | 1-60 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-646, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-75 | 97-26 |
| Итого за день | | Калорийность-1 194, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-140 | 194-52 |



Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.

Многодетные 1-4 классы Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 30 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2 | 10-46 |
| 105 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2 | 81-32 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая бпл | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-29 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром бпл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-75 |
| 37,5 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19 | 3-10 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-622, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-74 | 111-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Помидор в нарезке бпл | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2 | 16-95 |
| 200 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 | 14-51 |
| 75 | Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф | Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6 | 36-05 |
| 40 | Соус сметанный натуральный бпл | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3 | 14-31 |
| 200 | Рис отварной бпл | Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49 | 18-62 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-93 |
| 31 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 | 2-55 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-808, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-103 | 111-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 430, Белки-51, Жиры-55, Углеводы-177 | 222-00 |



Шеф-повар Т.А. Котомчина Т.А. Калькулятор Н.В. 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 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1 | 6-97 |
| 90 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2 | 69-70 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая бпл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-54 |
| 180 | Чай с лимоном и сахаром бпл | Калорийность-25, Углеводы-6 | 2-48 |
| 15 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 | 1-23 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-575, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-67 | 96-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Помидор в нарезке бпл | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2 | 16-95 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 18-14 |
| 75 | Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф | Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6 | 36-05 |
| 170 | Рис отварной бпл | Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41 | 15-82 |
| 180 | Компот из клубники бпл | Калорийность-26, Углеводы-7 | 5-33 |
| 20 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-63 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-691, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-91 | 96-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 266, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-158 | 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 | Икра свекольная овз пф | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7 | 8-36 |
| 200 | Рассольник ленинградский со сметаной овз пф | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 | 13-85 |
| 105 | Бефстроганов из отварной говядины овз пф | Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2 | 81-45 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-29 |
| 180 | Компот из клубники овз | Калорийность-26, Углеводы-7 | 5-33 |
| 25 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-04 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-757, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-85 | 124-40 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 240 | Банан овз | Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54 | 42-71 |
| 200 | Сок персиковый овз | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 23-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87 | 65-71 |
| Итого за день | | Калорийность-1 120, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-172 | 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 | Икра свекольная овз пф | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11 | 13-93 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной овз пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 17-31 |
| 105 | Бефстроганов из отварной говядины овз пф | Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2 | 81-45 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-55 |
| 180 | Компот из клубники овз | Калорийность-26, Углеводы-7 | 5-33 |
| 21 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10 | 1-76 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-867, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-98 | 135-41 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 200 | Банан овз | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45 | 35-59 |
| 200 | Сок персиковый овз | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 23-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78 | 58-59 |
| Итого за день | | Калорийность-1 192, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-176 | 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 | Горошек зеленый нач | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2 | 10-46 |
| 90 | Бефстроганов из отварной говядины нач пф | Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2 | 69-70 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая нач | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-28 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром нач | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-75 |
| 37 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18 | 3-07 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-548, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-65 | 97-26 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Помидор в нарезке нач | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2 | 16-95 |
| 200 | Рассольник ленинградский со сметаной нач пф | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 | 13-84 |
| 75 | Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф | Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6 | 36-04 |
| 25 | Соус сметанный натуральный нач | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 8-94 |
| 150 | Рис отварной нач | Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36 | 13-96 |
| 200 | Компот из клубники нач | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-93 |
| 19 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9 | 1-60 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-646, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-75 | 97-26 |
| Итого за день | | Калорийность-1 194, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-140 | 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> | | | |
| 30 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2 | 10-46 |
| 105 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2 | 81-31 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая бпл | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-29 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром бпл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-75 |
| 37,5 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19 | 3-11 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 111-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Помидор в нарезке бпл | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2 | 16-95 |
| 200 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 | 14-51 |
| 75 | Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф | Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6 | 36-04 |
| 40 | Соус сметанный натуральный бпл | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3 | 14-31 |
| 200 | Рис отварной бпл | Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49 | 18-62 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-86 |
| 32 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-63 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 111-00 |
| Итого за день | | | 222-00 |

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.



Многолетние, 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 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1 | 6-97 |
| 90 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2 | 69-69 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая бпл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-55 |
| 180 | Чай с лимоном и сахаром бпл | Калорийность-25, Углеводы-6 | 2-47 |
| 15 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 | 1-24 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-575, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-67 | 96-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Помидор в нарезке бпл | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2 | 16-95 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 18-14 |
| 75 | Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф | Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6 | 36-04 |
| 170 | Рис отварной бпл | Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41 | 15-82 |
| 180 | Компот из клубники бпл | Калорийность-26, Углеводы-7 | 5-27 |
| 20,5 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10 | 1-70 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-693, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-91 | 96-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 268, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-158 | 192-00 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Геллу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бр 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>Комплек</u> | | | |
| 60 | Икра свекольная овз пф | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7 | 8-51 |
| 200 | Рассольник ленинградский со сметаной овз пф | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 | 13-83 |
| 105 | Бефстроганов из отварной говядины овз пф | Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2 | 81-26 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-28 |
| 180 | Компот из клубники овз | Калорийность-26, Углеводы-7 | 5-33 |
| 25,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 2-10 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-08 |
| Итого за Комплек | | Калорийность-759, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-86 | 124-39 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 240 | Банан овз | Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54 | 42-72 |
| 200 | Сок персиковый овз | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 23-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87 | 65-72 |
| Итого за день | | Калорийность-1 122, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-173 | 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 | Икра свекольная овз пф | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11 | 14-18 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной овз пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 17-29 |
| 105 | Бефстроганов из отварной говядины овз пф | Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2 | 81-26 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-54 |
| 180 | Компот из клубники овз | Калорийность-26, Углеводы-7 | 5-33 |
| 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-867, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-98 | 135-40 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 200 | Банан овз | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45 | 35-60 |
| 200 | Сок персиковый овз | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 23-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78 | 58-60 |
| Итого за день | | Калорийность-1 192, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-176 | 194-00 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

