

# 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>			
35	<b>Кукуруза сахарная нач</b>	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	14-35
60	<b>Котлета рыбная (кета) нач</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-84
180	<b>Макароны отварные с сыром нач</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-01
200	<b>Напиток из шиповника нач</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
38	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-17
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-519, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-77	<b>97-26</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Перец болгарский в нарезке нач</b>	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	28-21
200	<b>Суп гороховый нач пф</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая нач</b>	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	41-08
150	<b>Каша перловая рассыпчатая нач</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-59
200	<b>Компот из кураги нач</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
23	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-93
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-755, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-77	<b>97-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 274, Белки-62, Жиры-45, Углеводы-154	<b>194-52</b>



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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
60	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	24-61
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-84
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	23-35
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-23
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>111-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	28-23
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
120	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	41-07
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-59
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	20-70
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-49
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>111-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>222-00</b>

Калорийность-1 373, Белки-64, Жиры-46, Углеводы-173



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>			
30	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	12-30
60	<b>Котлета рыбная (кета) бпл</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-84
180	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-02
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
22,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-87
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-522, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-76	<b>96-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
40	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	18-82
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая бпл</b>	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	41-07
200	<b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-12
200	<b>Компот из кураги бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
30	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-898, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-102	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 420, Белки-66, Жиры-48, Углеводы-178	<b>192-00</b>

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
60	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-83
180	<b>Макароньы отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-02
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
38	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-17
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-697, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-100	<b>107-53</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
110	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-84
40	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-52
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-465, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-53	<b>82-58</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1162, Белки-61, Жиры-33, Углеводы-153	<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><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-31
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
60	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-83
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-02
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
19,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-61
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-710, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-96	<b>117-28</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
110	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-84
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-89
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-99
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-422, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-47	<b>76-72</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1132, Белки-59, Жиры-36, Углеводы-143	<b>194-00</b>

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
35	<b>Кукуруза сахарная нач</b>	<i>Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4</i>	<b>14-36</b>
60	<b>Котлета рыбная (кета) нач</b>	<i>Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5</i>	<b>51-84</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром нач</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>21-01</b>
200	<b>Напиток из шиповника нач</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-89</b>
38	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	<b>3-16</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-519, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-77</i>	<b>97-26</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Перец болгарский в нарезке нач</b>	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3</i>	<b>28-22</b>
200	<b>Суп гороховый нач пф</b>	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	<b>7-92</b>
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая нач</b>	<i>Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24</i>	<b>41-04</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая нач</b>	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	<b>10-59</b>
200	<b>Компот из кураги нач</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	<b>7-53</b>
24	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>1-96</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-757, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-78</i>	<b>97-26</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 276, Белки-62, Жиры-45, Углеводы-155</i>	<b>194-52</b>

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>			
60	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	<i>Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6</i>	<b>24-61</b>
60	<b>Котлета рыбная (кета) бпл</b>	<i>Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5</i>	<b>51-84</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	<b>23-35</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-89</b>
27	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	<b>2-23</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-574, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-85</i>	<b>111-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3</i>	<b>28-03</b>
200	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	<b>7-93</b>
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая бпл</b>	<i>Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24</i>	<b>41-29</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	<b>10-59</b>
180	<b>Сок абрикосовый бпл</b>	<i>Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23</i>	<b>20-70</b>
29,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-46</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-799, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-88</i>	<b>111-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 373, Белки-64, Жиры-46, Углеводы-173</i>	<b>222-00</b>



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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	<i>Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3</i>	<b>12-30</b>
60	<b>Котлета рыбная (кета) бпл</b>	<i>Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5</i>	<b>51-84</b>
180	<b>Макароньы отварные с сыром бпл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>21-02</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-89</b>
22,5	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>1-87</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-522, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-76</i>	<b>96-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
40	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2</i>	<b>18-68</b>
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>9-91</b>
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая бпл</b>	<i>Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24</i>	<b>41-29</b>
200	<b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41</i>	<b>14-12</b>
200	<b>Компот из кураги бпл</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	<b>7-53</b>
29	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	<b>2-39</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-896, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-101</i>	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 418, Белки-66, Жиры-48, Углеводы-177</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>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	14-82
200	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-91
60	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-82
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-01
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-40
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-676, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-95	<b>107-57</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
110	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-80
40	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-52
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-465, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-53	<b>82-54</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1141, Белки-60, Жиры-33, Углеводы-148	<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>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	24-70
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-89
60	<b>Котлета рыбная (кета) овз</b>	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-82
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-01
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
25,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-11
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-724, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-99	<b>119-14</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
110	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-80
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	9-07
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-99
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-406, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-44	<b>74-86</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 130, Белки-59, Жиры-35, Углеводы-143	<b>194-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

