

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	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	7-11
190	Омлет натуральный нач	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-43
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-58
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-563, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-57	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом нач пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
40/40	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	55-26
180	Макароны отварные нач	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-32
200	Чай с брусникой и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-32
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-650, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-72	97-26
Итого за день		Калорийность-1 213, Белки-45, Жиры-56, Углеводы-129	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>			
50	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-7, Углеводы-1	11-30
220	Омлет натуральный бпл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	56-08
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-65
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-39
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-646, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-65	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	69-08
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	10-95
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
18,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-54
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-688, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-71	111-00
Итого за день		Калорийность-1 334, Белки-52, Жиры-62, Углеводы-136	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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-52
190	Омлет натуральный бпл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-43
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-65
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-82
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-581, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-61	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-28
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	48-36
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-69
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
22,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-86
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-700, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-83	96-00
Итого за день		Калорийность-1 281, Белки-47, Жиры-57, Углеводы-144	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-35
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	69-20
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-27
200	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-71
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-679, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-70	110-60
<u>Полдник</u>			
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-81
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-49	79-51
Итого за день		Калорийность-891, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-119	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-58
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-28
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	62-28
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-32
200	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
19	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-58
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-754, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-80	114-49
<u>Полдник</u>			
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-81
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-49	79-51
Итого за день		Калорийность-966, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-129	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	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	8-13
190	Омлет натуральный нач	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-42
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
19	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-57
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-535, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-51	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом нач пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
40/40	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	55-26
180	Макароны отварные нач	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-31
200	Чай с брусникой и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-33
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-650, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-72	97-26
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-44, Жиры-56, Углеводы-123	194-52



Директор Л.В. Потеряева Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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>			
50	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-7, Углеводы-1	13-50
220	Омлет натуральный бпл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	56-07
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-68
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
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-626, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-62	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	69-08
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-26
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-22
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-693, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-73	111-00
Итого за день		Калорийность-1 319, Белки-52, Жиры-62, Углеводы-135	222-00

Директор Потеряева Л.В.

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>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	5-40
190	Омлет натуральный бпл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-42
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-68
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-92
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-598, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-65	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл нф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл нф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-29
35/35	Гуляш из говядины бпл нф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	48-35
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-69
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
22,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-86
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-700, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-83	96-00
Итого за день		Калорийность-1 298, Белки-48, Жиры-57, Углеводы-148	192-00

Директор  Потгоряева 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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	69-03
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-26
200	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-89
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-684, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-71	110-62
<u>Полдник</u>			
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-79
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-49	79-49
Итого за день		Калорийность-896, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-120	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-61
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-28
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	62-13
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-31
200	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-73
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-758, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-81	114-51
<u>Полдник</u>			
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-79
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-49	79-49
Итого за день		Калорийность-970, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-130	194-00

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

