

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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	28-97
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
31,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-60
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	16-25
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	Макароньы 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
25,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-14
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52

Калорийность-1 398, Белки-61, Жиры-63, Углеводы-147

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	33-64
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	71-42
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
29,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-44
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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	16-07
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-87
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-63
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
19,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
Калорийность-1 587, Белки-69, Жиры-71, Углеводы-165			



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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	33-64
280	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-382, Белки-26, Жиры-10, Углеводы-46	57-13
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-73
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-623, Белки-37, Жиры-20, Углеводы-70	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	8-03
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
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
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-87
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-832, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-87	96-00
Итого за день		Калорийность-1455, Белки-61, Жиры-63, Углеводы-157	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	6-92
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-43
350	Плов с курицей овз пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	71-57
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-777, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-99	100-38
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-56
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	53-88
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	89-73
Итого за день		Калорийность-1112, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-149	190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

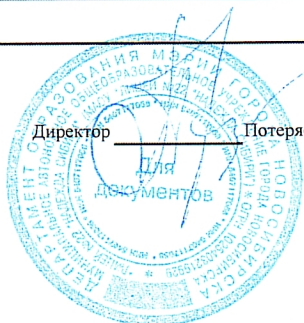
Калькулятор

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	11-54
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-54
340	Плов с курицей овз пф	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	69-53
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-15
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-841, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-103	106-23
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-56
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	53-88
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	87-77
Итого за день		Калорийность-1163, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-151	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-84
315	Плов с курицей нач пф	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	64-29
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
21	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-73
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-631, Белки-39, Жиры-22, Углеводы-68	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	16-16
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	49-50
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
27	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-22
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-743, Белки-22, Жиры-41, Углеводы-73	97-26
Итого за день		Калорийность-1 374, Белки-61, Жиры-63, Углеводы-141	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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-84
365	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-498, Белки-34, Жиры-14, Углеводы-60	74-52
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-16
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-779, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-93	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	15-81
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-87
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-63
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
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-854, Белки-26, Жиры-48, Углеводы-79	111-00
Итого за день		Калорийность-1 633, Белки-72, Жиры-72, Углеводы-172	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-84
295	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-403, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-49	60-23
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-45
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-665, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-78	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	7-90
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
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
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-00
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-834, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-88	96-00
Итого за день		Калорийность-1 499, Белки-62, Жиры-64, Углеводы-166	192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е. Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В. Брованова

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	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-92
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
350	Плов с курицей овз пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	71-48
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
19,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-61
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-768, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-97	99-84
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
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	53-89
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	90-27
Итого за день		Калорийность-1 090, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-145	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	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
330	Плов с курицей овз пф	<i>Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55</i>	67-39
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
23	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-89
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-821, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-100</i>	103-73
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	17-05
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
220	Апельсин овз	<i>Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18</i>	53-89
Итого за Полдник		<i>Калорийность-322, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48</i>	90-27
Итого за день		<i>Калорийность-1 143, Белки-49, Жиры-38, Углеводы-148</i>	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

