

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-54
310	Плов с курицей нач пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	67-78
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
30,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-53
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26

Обед (2 смена)

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	12-50
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-40
150	Макароны отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	11-39
180	Компот из облепихи нач	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
22	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-84
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
325	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54	71-27
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-715, Белки-42, Жиры-24, Углеводы-81	111-00

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	16-26
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-49
72/48	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-384, Белки-15, Жиры-34, Углеводы-4	60-48
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	12-94
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-89
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-834, Белки-26, Жиры-46, Углеводы-79	111-00

Итого за день Калорийность-1 549, Белки-68, Жиры-70, Углеводы-160 222-00

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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
295	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-403, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-49	64-69
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-24
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-640, Белки-37, Жиры-20, Углеводы-76	96-00

Обед (2 смена)

20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	5-42
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-62
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-40
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	15-22
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-40
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-841, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-90	96-00

Итого за день Калорийность-1 481, Белки-61, Жиры-63, Углеводы-166 **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	7-08
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-49
335	Плов с курицей овз пф	Калорийность-457, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	71-58
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
24,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-39, Белки-2, Углеводы-12	2-03
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс			100-12

Полдник

20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-04
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-88
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	51-42
Итого за Полдник			89-99
Итого за день			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	11-80
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-61
315	Плов с курицей овз пф	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	67-31
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-41
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-80
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс			104-01

Полдник

20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-04
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-88
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	51-42
Итого за Полдник			89-99
Итого за день			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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-67
310	Плов с курицей нач пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	67-83
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
28,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-35
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-625, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-71	97-26

Обед (2 смена)

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	12-49
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-44
150	Макароны отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	11-46
180	Компот из облепихи нач	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
21	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-74
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-699, Белки-21, Жиры-40, Углеводы-66	97-26
Итого за день		Калорийность-1 324, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-137	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	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-13
325	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54	71-27
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-11
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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	16-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-48
72/48	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-384, Белки-15, Жиры-34, Углеводы-4	60-48
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	12-93
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-90
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-1 549, Белки-68, Жиры-70, Углеводы-160	

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-60
295	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-403, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-49	64-69
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
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 Завтрак (1 смена)		Калорийность-640, Белки-37, Жиры-20, Углеводы-76	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	5-42
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-61
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-40
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	15-21
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-42
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-841, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-90	96-00
Итого за день		Калорийность-1 481, Белки-61, Жиры-63, Углеводы-166	192-00

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	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-08
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-49
350	Плов с курицей овз пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	76-61
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-87
24,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-01
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-776, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-99	105-14
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-99
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-91
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	46-42
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	84-97
Итого за день		Калорийность-1111, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-149	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	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-80
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-61
340	Плов с курицей овз пф	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	74-42
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-87
27,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-25
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-842, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-104	111-03
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-99
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-91
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	46-42
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	82-97
Итого за день		Калорийность-1164, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-152	194-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.