

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>			
20	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
60	Котлета рыбная (кета) нач	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-51
180	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-97
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
44,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-68
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-527, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-78	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	28-20
200	Суп гороховый нач иф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
115	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	Калорийность-302, Белки-24, Жиры-23	39-41
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	11-97
200	Компот из кураги нач	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
27	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-22
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-750, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-79	97-26
Итого за день		Калорийность-1 277, Белки-60, Жиры-44, Углеводы-157	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
50	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	20-51
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-68
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	25-38
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-21
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-14
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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	28-20
200	Суп гороховый бпл нф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
115	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-302, Белки-24, Жиры-23	39-41
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-05
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	20-70
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-72
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
			Калорийность-1 339, Белки-63, Жиры-45, Углеводы-170

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-68
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-71
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-21
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-12
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	18-80
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
115	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-302, Белки-24, Жиры-23	39-41
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	16-07
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 380, Белки-64, Жиры-47, Углеводы-174

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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	14-92
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-42
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-01
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-55
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-08
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-667, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-93	112-98
<u>Полдник</u>			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	41-93
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-98
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-22
Итого за Полдник		Калорийность-428, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-48	77-13
Итого за день		Калорийность-1 095, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-141	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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	24-87
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-42
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-01
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-55
22,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-84
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-717, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-97	124-67
<u>Полдник</u>			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	41-93
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	7-41
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-99
Итого за Полдник		Калорийность-368, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-39	69-33
Итого за день		Калорийность-1 085, Белки-56, Жиры-35, Углеводы-136	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



1-4 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>			
15	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
60	Котлета рыбная (кета) нач	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-66
190	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	25-46
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
49,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	4-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-551, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-83	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	28-20
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
115	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	Калорийность-302, Белки-24, Жиры-23	39-41
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-07
200	Компот из кураги нач	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
26	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-12
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-748, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-79	97-26
Итого за день		Калорийность-1 299, Белки-62, Жиры-45, Углеводы-162	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
50	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	20-51
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-69
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	25-38
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-21
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)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	28-20
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
115	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-302, Белки-24, Жиры-23	39-41
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-01
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	20-70
33,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-76
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.



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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-69
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-71
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-21
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)		Калорийность-503, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-74	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	18-80
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
115	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-302, Белки-24, Жиры-23	39-41
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	16-01
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
27,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-26
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-880, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-101	96-00
Итого за день		Калорийность-1 383, Белки-64, Жиры-47, Углеводы-175	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 свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	14-93
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-63
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-95
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-95
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-664, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-93	113-00
<u>Полдник</u>			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	41-88
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	13-01
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-22
Итого за Полдник		Калорийность-428, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-48	77-11
Итого за день		Калорийность-1 092, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-141	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 свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	24-89
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-63
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-95
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
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-712, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-96	124-70
<u>Полдник</u>			
100	Сырники овз	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	41-88
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	7-43
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-99
Итого за Полдник		Калорийность-368, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-39	69-30
Итого за день		Калорийность-1 080, Белки-56, Жиры-35, Углеводы-135	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

