

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>			
25	Огурец в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	6-78
180	Омлет натуральный нач	Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4	48-49
180	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-91
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-70
41	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-38
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-557, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-60	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	10-77
40/40	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	56-08
150	Макароны отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	11-35
200	Чай с брусничкой 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-611, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-66	97-26
Итого за день		Калорийность-1 168, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-126	194-52



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Signature]

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>			
40	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	10-84
210	Омлет натуральный бпл	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-5	56-84
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-91
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-70
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-63
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	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	10-77
45/45	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	63-12
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	15-22
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
37,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-08
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-1 385, Белки-53, Жиры-61, Углеводы-155

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)

25	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	6-77
170	Омлет натуральный бпл	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4	46-01
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-91
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-70
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-53
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-559, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-63	96-00

Обед (2 смена)

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	13-46
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	49-09
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	12-94
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-656, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-75	96-00

Итого за день Калорийность-1 215, Белки-44, Жиры-53, Углеводы-138 **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	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	10-76
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	70-11
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	11-39
200	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-25
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-693, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-73	113-32

Полдник

240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	56-09
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-49	76-79
Итого за день		Калорийность-905, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-122	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	15-61
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-45
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	63-10
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	13-66
200	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
23,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-94
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-765, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-83	117-21
<u>Полдник</u>			
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	56-09
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-49	76-79
Итого за день		Калорийность-977, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-132	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>			
25	Огурец в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	6-78
180	Омлет натуральный нач	Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4	48-61
180	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-91
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-70
39,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-26
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-555, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-60	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	10-77
40/40	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	56-14
150	Макаронь отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	11-46
200	Чай с брусничкой и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
26	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-16
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-606, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-65	97-26
Итого за день		Калорийность-1161, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-125	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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	10-84
210	Омлет натуральный бпл	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-5	56-65
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-91
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-69
34	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-83
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-629, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-66	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	10-77
45/45	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	63-11
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	15-21
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
37,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-10
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-761, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-90	111-00
Итого за день		Калорийность-1 390, Белки-54, Жиры-61, Углеводы-156	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>			
25	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	6-78
170	Омлет натуральный бпл	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4	45-86
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-91
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-69
32,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-68
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			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	13-46
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	49-09
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	12-92
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-72
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-1 219, Белки-45, Жиры-53, Углеводы-139

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	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	10-76
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	70-09
160	Макароны отварные овз	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	12-12
200	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-58
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-716, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-77	114-36
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	52-75
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	75-75
Итого за день		Калорийность-945, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-130	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-60
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-45
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	63-08
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	15-15
200	Чай с брусничкой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
18,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-52
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-780, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-85	118-25

Полдник

250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	52-75
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	75-75
Итого за день		Калорийность-1 009, Белки-29, Жиры-38, Углеводы-138	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

