

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>			
30	Помидор в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
100	Капуста тушеная с мясом нач пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	59-70
150	Картофельное пюре нач пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-48
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
50	Булочка с маком нач	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-51
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-69
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
50	Горошек зеленый нач	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3	17-43
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-64
90	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	35-01
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-41
180	Компот из смородины нач	Калорийность-32, Углеводы-8	19-31
42	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-46
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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
120	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	71-67
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-32
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-51
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-54
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-627, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-85	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
50	Горошек зеленый бпл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3	17-43
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-65
120	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	46-73
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-48
180	Компот из смородины бпл	Калорийность-32, Углеводы-8	19-31
40	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-32
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-603, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-95	111-00
Итого за день		Калорийность-1 230, Белки-55, Жиры-34, Углеводы-180	222-00

Директор

Иотеряева 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>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
90	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6	53-76
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	25-29
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-51
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-592, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-85	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	10-46
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-06
90	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	35-05
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-98
180	Компот из смородины бпл	Калорийность-32, Углеводы-8	19-31
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-578, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-96	96-00
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-181	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-47
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-65
110	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	65-68
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-28
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	19-31
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-40
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-645, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-84	130-87
<u>Полдник</u>			
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
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-67
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	59-24
Итого за день		Калорийность-964, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-131	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	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-13
	Суп картофельный с		
250	макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-06
100	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	59-71
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-73
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	19-31
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-73
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-703, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-92	136-75
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-04
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-89
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-67
Итого за Полдник		Калорийность-306, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45	57-25
Итого за день		Калорийность-1 009, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-137	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	Помидор в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
100	Капуста тушеная с мясом нач пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	59-76
150	Картофельное пюре нач пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-55
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
50	Булочка с маком нач	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-52
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-54
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-553, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-76 97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
50	Горошек зеленый нач	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3	17-43
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-65
90	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	35-09
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-52
180	Компот из смородины нач	Калорийность-32, Углеводы-8	19-31
39,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-26
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-575, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-86 97-26
Итого за день			Калорийность-1 128, Белки-47, Жиры-30, 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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
120	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	71-67
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-31
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-52
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-54
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-627, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-85 111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
50	Горошек зеленый бпл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3	17-43
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-65
120	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	46-75
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-47
180	Компот из смородины бпл	Калорийность-32, Углеводы-8	19-31
40	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-31
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-603, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-95 111-00
Итого за день			Калорийность-1 230, Белки-55, Жиры-34, Углеводы-180 222-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 5-11 классы Чанл.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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
90	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6	53-75
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	25-28
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-52
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-49
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	10-46
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-06
90	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	35-06
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-97
180	Компот из смородины бпл	Калорийность-32, Углеводы-8	19-31
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
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-1 170, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-181			

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	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-48
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-64
110	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	65-66
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-21
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	19-35
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-46
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-647, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-85	130-88
<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
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-68
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	59-23
Итого за день		Калорийность-966, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-132	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	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-13
	Суп картофельный с		
250	макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-06
100	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	59-69
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-66
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	19-35
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-80
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-706, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-93	136-77
<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
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-68
Итого за Полдник		Калорийность-306, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45	57-23
Итого за день		Калорийность-1 012, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-138	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

