

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)

25	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-31
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-86
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-67
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
32	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-67
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-703, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-56	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
275	Плов с курицей нач пф	Калорийность-376, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	60-31
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-60
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-58
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-586, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-79	97-26
Итого за день		Калорийность-1 289, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-135	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-54
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-68
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-74
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-64
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	12-50
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	72-39
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-62
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 Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
			Калорийность-1 481, Белки-64, Жиры-67, Углеводы-152

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
54/36	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	45-03
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-89
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-05
31,5	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)			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	15-63
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	65-80
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	5-06
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-01
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00



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	12-50
75/50	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-69
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-24
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-68
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-79
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-860, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-69	110-06

Полдник

90	Запеканка из творога овз	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	43-37
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	23-67
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	13-01
Итого за Полдник		Калорийность-396, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-40	80-05
Итого за день		Калорийность-1 256, Белки-51, Жиры-68, Углеводы-109	190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 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	12-50
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-15
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-24
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	5-11
22,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-88
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-781, Белки-21, Жиры-47, Углеводы-70	97-04
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	43-37
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	21-30
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	9-29
Итого за Полдник		Калорийность-353, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-34	73-96
Итого за день		Калорийность-1134, Белки-46, Жиры-60, Углеводы-104	171-00

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	15-62
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-15
190	Рис с овощами овз пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	23-10
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-68
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-31
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-912, Белки-22, Жиры-53, Углеводы-84	110-74
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	43-37
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	21-30
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
Итого за Полдник		Калорийность-435, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-48	83-26
Итого за день		Калорийность-1 347, Белки-49, Жиры-68, 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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-31
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-01
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-82
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-90
26,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-22
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	12-59
275	Плов с курицей нач пф	Калорийность-376, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	60-34
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-62
29	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-44
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
Калорийность-1 272, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-131			

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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-34
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-54
160	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	19-83
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-02
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-19
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-798, Белки-27, Жиры-49, Углеводы-60	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	12-61
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	72-49
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-56
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-684, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-94	111-00
Итого за день		Калорийность-1 482, Белки-63, Жиры-67, Углеводы-154	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-34
54/36	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	45-03
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	22-31
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-02
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-710, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-62	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	15-77
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	65-90
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	5-00
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-83
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-653, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-89	96-00
Итого за день		Калорийность-1 363, Белки-57, Жиры-58, Углеводы-151	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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-48
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-54
75/50	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-19
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-68
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	5-12
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-859, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-70	109-94
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-60
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	23-43
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	11-14
Итого за Полдник		Калорийность-399, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-39	80-17
Итого за день		Калорийность-1 258, Белки-52, Жиры-69, Углеводы-109	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	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-46
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-68
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-75
180	Рис с овощами овз пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	22-42
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-69
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-51
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-905, Белки-22, Жиры-53, Углеводы-83	110-59
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-60
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	21-09
45	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	16-72
Итого за Полдник		Калорийность-438, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-46	83-41
Итого за день		Калорийность-1 343, Белки-50, Жиры-69, Углеводы-129	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

