

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	Помидор в нарезке нач	Калорийность-5, Углеводы-1	7-06
80	Котлета из говядины нач	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-54
170	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	13-62
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-66
28,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-38
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-572, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-72	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	26-68
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-65
100	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	38-97
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-48
180	Компот из кураги нач	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-79
32	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16	2-69
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-593, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-88	97-26
Итого за день		Калорийность-1 165, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-160	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>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-54
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-41
160	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	12-81
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-66
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-03
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	26-36
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-65
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	48-73
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-31
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
40	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-33
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-1 301, Белки-61, Жиры-42, Углеводы-184			

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-65
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-54
170	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	13-61
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-66
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-54
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-73	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	17-57
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-06
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	38-98
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-98
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-79
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-642, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-108	96-00
Итого за день		Калорийность-1 215, Белки-57, Жиры-37, 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	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	9-65
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-53
30	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-41
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-43
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-852, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-110	122-61
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-50
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	67-50
Итого за день		Калорийность-1 227, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-199	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	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	8-48
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-65
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-53
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-37
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-794, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-108	111-14
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-16
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78	59-86
Итого за день		Калорийность-1127, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-186	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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-13
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-06
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-53
30	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-41
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-99
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-79
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-941, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-120	131-84
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-16
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82	62-16
Итого за день		Калорийность-1 287, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-202	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>			
20	Помидор в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	5-96
80	Котлета из говядины нач	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-57
170	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	13-63
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-66
41	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-44
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-599, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-78	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	26-49
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-89
100	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	39-06
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
180	Компот из кураги нач	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-79
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-54
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-588, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-87	97-26
Итого за день		Калорийность-1 187, Белки-53, Жиры-35, Углеводы-165	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>			
25	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	7-28
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-53
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-40
170	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	13-58
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-66
29,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-47
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	26-57
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-73
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	48-92
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-28
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
34,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-88
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-1 314, Белки-61, Жиры-42, Углеводы-186

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

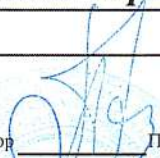
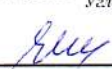
Калькулятор

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-82
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-53
170	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	13-58
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-66
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-41
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	17-71
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-16
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	39-15
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-95
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-41
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-1 204, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-178

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	9-02
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-65
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-48
30	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-32
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-43
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-79
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-84
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-857, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-111	122-61
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-50
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	67-50
Итого за день		Калорийность-1 232, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-200	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	15-04
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-07
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-48
30	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-32
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-92
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-54
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-69
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс			134-14
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-16
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	20-70
Итого за Полдник			59-86
Итого за день			194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

