

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 нач	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-69
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	21-17
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-99
25	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	17-45
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-30
265	Плов с курицей нач пф	Калорийность-362, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-44	58-34
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-61
30,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-56
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
Калорийность-1 259, Белки-52, Жиры-58, Углеводы-130			

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	62-12
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	21-16
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-04
15	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-28
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-783, Белки-27, Жиры-49, Углеводы-55	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	17-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-39
320	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	70-44
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-61
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-21
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-675, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-93	111-00
Итого за день		Калорийность-1 458, Белки-62, Жиры-67, Углеводы-148	222-00

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 нф	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-73
180	Рис с овощами бпл нф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	22-40
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-04
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-43
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-715, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-63	96-00

Обед (2 смена)

20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	5-75
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл нф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	16-74
290	Плов с курицей бпл нф	Калорийность-396, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-48	63-84
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-61
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-647, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-88	96-00

Итого за день Калорийность-1 362, Белки-56, Жиры-58, Углеводы-151 **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	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-37
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-18
66/44	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-352, Белки-13, Жиры-31, Углеводы-4	54-79
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-54
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-62
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-53
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс			103-11
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	48-83
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	25-16
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	13-01
Итого за Полдник			87-00
Итого за день			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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-37
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-18
54/36	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-83
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-54
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-62
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-34
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-765, Белки-20, Жиры-44, Углеводы-72	93-96
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	48-83
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	22-64
15	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-57
Итого за Полдник		Калорийность-340, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-29	77-04
Итого за день		Калорийность-1105, Белки-46, Жиры-57, Углеводы-101	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	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-29
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	16-48
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-81
180	Рис с овощами овз пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	22-25
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	5-06
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-56
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-875, Белки-21, Жиры-53, Углеводы-78	109-53
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	48-82
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	22-64
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	13-01
Итого за Полдник		Калорийность-406, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40	84-47
Итого за день		Калорийность-1 281, Белки-49, Жиры-68, Углеводы-118	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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-72
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	21-33
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	3-03
22	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-86
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	17-51
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-32
265	Плов с курицей нач пф	Калорийность-362, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-44	58-36
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-61
29	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-46
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
Калорийность-1 247, Белки-52, Жиры-58, Углеводы-128			

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	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	62-18
160	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	20-28
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-74
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-29
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	17-60
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-32
320	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	70-50
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	5-07
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-32
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
			Калорийность-1 473, Белки-62, Жиры-67, Углеводы-153

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	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	44-77
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	22-82
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-74
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-16
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	5-86
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	16-65
290	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-396, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-48	63-89
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-64
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-77
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 345, Белки-56, Жиры-58, Углеводы-147			

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	7-57
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-23
66/44	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-352, Белки-13, Жиры-31, Углеводы-4	54-67
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	19-21
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-06
28,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-40
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-18
Итого за Комплекс			104-32
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	47-39
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	25-39
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	13-01
Итого за Полдник			85-79
Итого за день			190-11
			Калорийность-1 247, Белки-51, Жиры-64, Углеводы-114

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 моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-63
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	16-54
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-70
180	Рис с овощами овз пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	23-05
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-55
24,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-10
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-18
Итого за Комплекс		Калорийность-892, Белки-22, Жиры-53, Углеводы-81	110-75
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	47-39
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	22-85
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	13-01
Итого за Полдник		Калорийность-406, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40	83-25
Итого за день		Калорийность-1 298, Белки-50, Жиры-68, Углеводы-121	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

