

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)

20	Помидор в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	6-18
80	Котлета из говядины нач	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-57
180	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	14-43
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-65
29	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-43
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26

Обед (2 смена)

60	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	20-16
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	11-00
110	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	43-42
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
200	Компот из кураги нач	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-73
29,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-46
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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	9-20
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-57
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-41
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-02
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-65
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-632, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-76	111-00

Обед (2 смена)

60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	18-30
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	11-23
140	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	55-35
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-32
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-69
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-94
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-17
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-663, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-103	111-00
Итого за день		Калорийность-1 295, Белки-62, Жиры-42, Углеводы-179	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)

20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-13
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-57
170	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	13-63
180	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-09
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-58
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-571, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-72	96-00

Обед (2 смена)

35	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	10-67
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	14-04
110	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	43-49
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-99
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-69
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-95
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-17
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-659, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-110	96-00

Итого за деньКалорийность-1 230, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-182 **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	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	9-33
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	11-28
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-56
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-90
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-03
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-15
Итого за Комплекс		Калорийность-777, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-104	112-74

Полдник

250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	55-51
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	21-86
Итого за Полдник		Калорийность-362, Белки-5, Углеводы-85	77-37

Итого за день

Калорийность-1 139, Белки-35, Жиры-26,
Углеводы-189 190-11

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	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	9-33
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	11-28
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-56
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	7-67
25,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-14
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-15
Итого за Комплекс		Калорийность-789, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-107	113-62

Полдник

160	Банан овз	Калорийность-153, Белки-2, Углеводы-36	35-52
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	21-86
Итого за Полдник		Калорийность-276, Белки-3, Углеводы-65	57-38
Итого за день		Калорийность-1 065, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-172	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	15-55
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	14-11
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-56
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
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-67
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-18
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-15
Итого за Комплекс		Калорийность-957, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-124	136-62
<u>Полдник</u>			
160	Банан овз	Калорийность-153, Белки-2, Углеводы-36	35-52
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	21-86
Итого за Полдник		Калорийность-276, Белки-3, Углеводы-65	57-38
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-189	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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

20	Помидор в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	6-21
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	5-65
38	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26

Обед (2 смена)

60	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	17-23
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	11-78
115	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-145, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-5	45-50
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
200	Компот из кураги нач	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-85
29	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-41
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

25	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	7-75
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-68
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	12-82
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-65
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-50
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-658, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-81	111-00

Обед (2 смена)

60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	26-85
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	11-31
120	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	47-39
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-48
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-29
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-632, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-102	111-00
Итого за день		Калорийность-1 290, Белки-59, Жиры-41, Углеводы-183	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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-20
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-68
170	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	13-63
180	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-08
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-41
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-566, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-71	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	15-66
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	14-13
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	39-49
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-99
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-48
24,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-623, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-104	96-00
Итого за день		Калорийность-1 189, Белки-54, Жиры-37, Углеводы-175	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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	9-29
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	11-28
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-52
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-90
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-95
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Комплекс		Калорийность-775, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-103	112-62
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	53-16
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	24-33
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	77-49
Итого за день		Калорийность-1 150, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-192	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	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	15-48
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	14-10
80	Котлета из говядины овз	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-52
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	14-98
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-67
19	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-60
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Комплекс			135-95
Полдник			
170	Банан овз	Калорийность-163, Белки-3, Углеводы-38	36-15
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	21-90
Итого за Полдник			58-05
Итого за день			194-00
			Калорийность-1 227, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-187

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

