

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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
310	Плов с курицей нач пф 2	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	68-28
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
23,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-613, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-69	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	16-21
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-42
54/36	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-63
190	Макароны отварные нач	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	14-45
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-62
35	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-93
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-756, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-81	97-26
Итого за день		Калорийность-1 369, Белки-61, Жиры-59, Углеводы-150	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)

42,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-154, Белки-10, Жиры-13	36-67
310	Плов с курицей бпл пф 2	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	68-30
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-45
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-712, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-79	111-00

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	15-05
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-45
72/48	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-384, Белки-15, Жиры-34, Углеводы-4	59-54
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	12-93
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-62
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-24
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-17
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-847, Белки-26, Жиры-46, Углеводы-81	111-00

Итого за день Калорийность-1 559, Белки-68, Жиры-71, Углеводы-160 222-00

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
295	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-403, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-49	65-00
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-84
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-629, Белки-37, Жиры-20, Углеводы-74	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	7-52
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	16-82
57/38	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-304, Белки-12, Жиры-27, Углеводы-3	47-14
190	Макароны отварные бпл	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	14-45
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-62
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-28
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-17
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-812, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-86	96-00
Итого за день		Калорийность-1441, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-160	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	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-78
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-61
345	Плов с курицей овз пф	Калорийность-471, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-57	76-08
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-63
27,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-31
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-15
Итого за Комплекс		Калорийность-780, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-100	107-56
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-90
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-68
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	43-92
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	82-55
Итого за день		Калорийность-1 115, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-150	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	7-78
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-61
260	Плов с курицей овз пф	Калорийность-355, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-43	57-33
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-63
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-95
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-15
Итого за Комплекс		Калорийность-652, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-83	88-45
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-90
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-68
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	43-92
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	82-55
Итого за день		Калорийность-987, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-133	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	12-96
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	17-02
335	Плов с курицей овз пф	Калорийность-457, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	73-88
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-63
21,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-80
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-15
Итого за Комплекс		Калорийность-825, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-100	113-44
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
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	1-68
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	43-92
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	80-56
Итого за день		Калорийность-1147, Белки-49, Жиры-38, Углеводы-148	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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
310	Плов с курицей нач пф 2	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	68-43
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
22	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-84
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	15-05
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-59
54/36	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-61
200	Макароны отварные нач	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	15-21
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-62
38	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-18
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
			Калорийность-1 385, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-153

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>			
42,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-154, Белки-10, Жиры-13	36-67
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	68-14
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-717, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-80	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	17-62
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-44
69/46	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	56-98
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	12-93
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-60
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-24
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-831, Белки-25, Жиры-45, Углеводы-81	111-00
Итого за день		Калорийность-1 548, Белки-67, Жиры-70, Углеводы-161	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
295	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-403, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-49	64-84
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-633, Белки-37, Жиры-20, Углеводы-75	96-00

Обед (2 смена)

30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	8-81
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	16-80
54/36	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-59
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	15-22
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-60
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-79
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-823, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-91	96-00

Итого за день Калорийность-1 456, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-166 **192-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чашл.59

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	7-75
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	13-50
350	Плов с курицей овз пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	77-15
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	5-05
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-93
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Комплекс		Калорийность-771, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-98	107-57
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
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	1-68
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	43-90
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	82-54
Итого за день		Калорийность-1106, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-148	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	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-91
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	16-87
340	Плов с курицей овз пф	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	74-94
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	5-05
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-49
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Комплекс		Калорийность-818, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-99	113-45
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-92
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-68
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	43-90
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	80-55
Итого за день		Калорийность-1 140, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-147	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

