

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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	65-04
130	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	17-25
180	Чай с сахаром бпл	Калорийность-24, Углеводы-6	1-26
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-514, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-66	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-71
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-27
180	Компот из клюквы бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	9-94
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-02
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-500, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-77	92-26
Итого за день		Калорийность-1 014, Белки-48, Жиры-32, Углеводы-143	184-52

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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
130	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	76-87
140	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	18-57
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-53
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-569, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-71	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	49-56
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-27
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-81
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-543, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-79	106-00
Итого за день		Калорийность-1112, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-150	212-00

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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	65-04
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-91
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-02
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-554, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-73	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	45-88
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-72
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-02
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-579, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-89	96-00
Итого за день		Калорийность-1 133, Белки-55, Жиры-35, Углеводы-162	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 бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-17
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	88-70
160	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	21-23
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-91
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-612, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-75	141-49
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	43-62
Итого за день		Калорийность-826, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-107	185-11

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 бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	88-70
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	22-56
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
16	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-96
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-675, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-84	150-38
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	43-62
Итого за день		Калорийность-889, Белки-34, Жиры-39, Углеводы-116	194-00

Директор  Потерьева 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 бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	64-85
130	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	17-04
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-34
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-522, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-67	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-20
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-64
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-02
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-28
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-489, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-75	92-26
Итого за день		Калорийность-1 011, Белки-47, Жиры-32, Углеводы-142	184-52

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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
130	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	76-64
140	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	18-35
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-98
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-576, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-73	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-20
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	49-46
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-83
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-39
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-551, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-80	106-00
Итого за день		Калорийность-1 127, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-153	212-00

Директор  Потеряева Л.В.Шеф-повар  Шаланова Е.Е.Калькулятор  Брованова Н.В.

Многодетные, СВО 5-11 классы Чанл.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	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	64-85
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-66
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-57
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-46
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-561, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-26
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	45-80
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-23
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-63
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-588, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-91	96-00
Итого за день		Калорийность-1 149, Белки-55, Жиры-35, 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 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 бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-17
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-20
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	88-46
160	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	20-97
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-621, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-77	141-49
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	43-62
Итого за день		Калорийность-835, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-109	185-11

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 бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-62
	Суп картофельный с		
250	макаронными изделиями бпл	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-26
	пф		
150	Капуста тушеная с мясом	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	88-46
	бпл пф		
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	22-28
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-52
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-686, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-86	150-38
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
	нарезке бпл		
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	43-62
Итого за день		Калорийность-900, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-118	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

