

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	55-14
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-94
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-81
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-433, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-62	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	49-19
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	14-05
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-57
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-846, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-86	92-26
Итого за день		Калорийность-1 279, Белки-63, Жиры-48, Углеводы-148	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>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	55-14
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	26-59
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
37,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	4-57
75	Крендель сахарный бпл	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38	5-33
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-787, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-117	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	49-19
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	11-71
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-27
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-842, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-88	106-00
Итого за день		Калорийность-1 629, Белки-71, Жиры-58, Углеводы-205	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	55-14
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-93
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-469, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-66	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	49-19
210	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	16-40
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-21
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-906, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-95	96-00
Итого за день		Калорийность-1 375, Белки-66, Жиры-51, Углеводы-161	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-62
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	49-19
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-94
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-859, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-78	96-99
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-54
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-99
Итого за Полдник		Калорийность-521, Белки-33, Жиры-12, Углеводы-71	88-12
Итого за день		Калорийность-1 380, Белки-77, Жиры-53, Углеводы-149	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-04
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	49-19
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-92
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-66
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-965, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-90	109-60
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-54
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-87
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-99
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-65	84-40
Итого за день		Калорийность-1453, Белки-79, Жиры-56, Углеводы-155	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

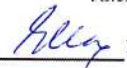
Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



1-4 классы Чашл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	55-10
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-80
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-99
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-84
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	15-26
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-71
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			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>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	55-10
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	26-41
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
39	Батон нарезной бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	4-79
75	Крендель сахарный бпл	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38	5-33
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-789, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-117	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-84
160	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	12-21
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-12
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-853, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-90	106-00
Итого за день		Калорийность-1 642, Белки-72, Жиры-59, Углеводы-207	212-00

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>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	55-10
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-77
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-76
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-84
220	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-45	16-79
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-17
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 392, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-164

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-62
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-84
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-80
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-76
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-871, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-80	97-06
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-47
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-99
Итого за Полдник		Калорийность-521, Белки-33, Жиры-12, Углеводы-71	88-05
Итого за день		Калорийность-1 392, Белки-78, Жиры-53, Углеводы-151	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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-04
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	48-84
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-77
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
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-967, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-91	109-66
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-47
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-88
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-99
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-65	84-34
Итого за день		Калорийность-1455, Белки-79, Жиры-56, Углеводы-156	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

