

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-52
160	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	19-60
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-97
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-655, Белки-22, Жиры-41, Углеводы-51	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-92
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	62-88
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	6-90
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-84
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-601, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-80	92-26
Итого за день		Калорийность-1 256, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-131	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-90
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-82
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-751, Белки-26, Жиры-48, Углеводы-53	106-00

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-92
380	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-519, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-63	77-09
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	6-90
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-37
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-690, Белки-39, Жиры-19, Углеводы-91	106-00
Итого за день		Калорийность-1 441, Белки-65, Жиры-67, Углеводы-144	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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-52
190	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	23-27
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-692, Белки-23, Жиры-42, Углеводы-56	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-86
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	66-94
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-67
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-62
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-649, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-86	96-00
Итого за день		Калорийность-1 341, Белки-58, Жиры-60, Углеводы-142	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 бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-98
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-92
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-90
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-37
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-04
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-870, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-71	109-89
<u>Полдник</u>			
110	Запеканка из творога бпл	Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16	53-48
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-62
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
Итого за Полдник		Калорийность-413, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-51	75-22
Итого за день		Калорийность-1 283, Белки-50, Жиры-66, Углеводы-122	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	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-64
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-90
190	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	23-27
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-990, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-84	122-51
<u>Полдник</u>			
110	Запеканка из творога бпл	Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16	53-48
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-89
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
Итого за Полдник		Калорийность-380, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-45	71-49
Итого за день		Калорийность-1370, Белки-50, Жиры-71, Углеводы-129	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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-47
160	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	19-60
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-02
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-658, Белки-22, Жиры-41, Углеводы-51	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-93
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	62-88
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	6-90
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-83
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-601, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-80	92-26
Итого за день		Калорийность-1 259, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-131	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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-84
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-82
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-751, Белки-26, Жиры-48, Углеводы-53	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-93
380	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-519, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-63	77-09
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	6-90
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-690, Белки-39, Жиры-19, Углеводы-91	106-00
Итого за день		Калорийность-1 441, Белки-65, Жиры-67, Углеводы-144	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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-6	17-05
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-47
190	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	23-27
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-09
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-86
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	66-94
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-67
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-62
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			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	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-98
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-93
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-84
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-37
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-17
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			109-97
<u>Полдник</u>			
110	Запеканка из творога бпл	Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16	53-45
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-57
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
Итого за Полдник			75-14
Итого за день			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 моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-64
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-84
190	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	23-27
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-22
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-992, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-84	122-56
<u>Полдник</u>			
110	Запеканка из творога бпл	Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16	53-45
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-87
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
Итого за Полдник		Калорийность-380, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-45	71-44
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-50, Жиры-71, Углеводы-129	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.