

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	54-93
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-49
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-47
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-447, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-65	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
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	50-31
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-10
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-857, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-86	92-26
Итого за день		Калорийность-1 304, Белки-64, Жиры-49, Углеводы-151	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	54-93
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-99
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-15	6-65
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-78
100	Крендель сахарный бпл	Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50	6-93
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-855, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-125	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
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	50-31
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-92
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-94
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-848, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-87	106-00
Итого за день		Калорийность-1 703, Белки-73, Жиры-62, Углеводы-212	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>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-93
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-40
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-30
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
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	50-31
210	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	15-28
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)			96-00
Итого за день			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
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	50-31
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-49
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
15	Батон нарезной бпл	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-85
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-865, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-76	97-31
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-22
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	87-80
Итого за день		Калорийность-1 386, Белки-78, Жиры-54, Углеводы-147	185-11



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 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
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	50-31
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-39
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-39
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-973, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-89	109-92
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-22
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	84-08
Итого за день		Калорийность-1461, Белки-80, Жиры-57, Углеводы-154	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>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-89
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-45
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-55
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
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	50-44
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-10
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-27
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52
			Калорийность-1 301, Белки-64, Жиры-49, Углеводы-150

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

Многодетные 1-4 классы Чапл.59

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	54-89
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-93
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
32,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-98
100	Крендель сахарный бпл	Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50	6-83
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-859, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-126	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
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	50-44
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-91
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-82
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-846, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-86	106-00
Итого за день		Калорийность-1 705, Белки-74, Жиры-62, Углеводы-212	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	54-89
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-34
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-40
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
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	50-44
210	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	15-28
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 403, Белки-67, 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 Чанл.59

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
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	50-44
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-45
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
15	Батон нарезной бпл	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-82
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-865, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-76	97-37
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-16
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	87-74
Итого за день		Калорийность-1 386, Белки-78, Жиры-54, Углеводы-147	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
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	50-44
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-34
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-973, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-89	109-98
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-16
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	84-02
Итого за день		Калорийность-1461, Белки-80, Жиры-57, Углеводы-154	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

