

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-56
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-75
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 картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-42
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-75
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52
			Калорийность-1 226, Белки-59, Жиры-39, Углеводы-173

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-10
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
175	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-221, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-8	63-86
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-85
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
Калорийность-1 269, Белки-66, Жиры-44, Углеводы-167			

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-10
180	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-97
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-552, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-69 96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
80	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	14-46
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
130	Курица тушеная с морковью бпл нф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-43
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-85
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-34
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-619, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-97 96-00
Итого за день			Калорийность-1 171, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-166 192-00

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	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
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-54
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-28
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-755, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-104	112-36
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	48-75
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-5, Углеводы-81	72-75
Итого за день		Калорийность-1 100, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-185	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
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-85
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-12
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			Калорийность-845, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-117 121-25
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	48-75
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
Итого за Полдник			Калорийность-345, Белки-5, Углеводы-81 72-75
Итого за день			Калорийность-1 190, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-198 194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Котомчина Т.А.
		Калькулятор	Брованова Н.В.



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>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-56
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-75
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-581, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-74	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-42
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-75
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-645, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-99	92-26
Итого за день		Калорийность-1 226, Белки-59, Жиры-39, Углеводы-173	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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-10
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
175	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-221, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-8	63-86
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-85
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Многодетные 1-4 классы Чапл.59 /аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
60	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	26-80
110	Котлета из курицы с растительным маслом бпл	Калорийность-176, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-14	41-29
200	Каша перловая рассыпчатая с растительным маслом бпл	Калорийность-270, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-41	4-58
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-67
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
42,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	4-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-658, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-100	106-00
Итого за день		Калорийность-658, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-100	106-00

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-10
180	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-97
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-552, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-69 96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
80	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	14-46
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-43
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-85
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-34
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-619, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-97 96-00
Итого за день			Калорийность-1 171, Белки-57, Жиры-38, 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	8-24
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-54
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-28
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-755, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-104	112-36
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	48-75
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-5, Углеводы-81	72-75
Итого за день		Калорийность-1 100, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-185	185-11
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Е.Е. Шаланова</u>	Калькулятор <u>Н.В. Брованова</u>

ОВЗ и инв. 1-4 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	13-63
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-96
220	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-343, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-53	16-93
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-39
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-985, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-135	135-36
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	48-75
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-5, Углеводы-81	72-75
Итого за день		Калорийность-1 330, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-216	208-11

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	13-63
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-86
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-10
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-843, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-116	121-25
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	48-75
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-5, Углеводы-81	72-75
Итого за день		Калорийность-1188, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-197	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Гусь</u> Шаланова Е.Е.	Калькулятор <u>Бж</u> Брованова Н.В.