

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)

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	62-88
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-53
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-61
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-56
Итого за Обед (2 смена)			92-26

Итого за день Калорийность-1 367, Белки-60, Жиры-63, Углеводы-141 **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)

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	76-07
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
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	61-91
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-61
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-37
Итого за Обед (2 смена)			106-00

Итого за день Калорийность-1 569, Белки-69, Жиры-72, Углеводы-159 **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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
325	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54	65-93
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-641, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-73	96-00

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-53
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-41
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-95
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-825, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-85	96-00

Итого за день Калорийность-1 466, Белки-63, Жиры-64, Углеводы-158 **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
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	71-00
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-89
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-800, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-101	103-46
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	39-60
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	81-65
Итого за день		Калорийность-1 135, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-151	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

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
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	76-07
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-868, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-104	112-35

Полдник

20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	39-60
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	81-65

Итого за день

Калорийность-1 203, Белки-52, Жиры-40,
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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	62-88
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-606, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-67	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-53
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-61
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-56
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-761, Белки-22, Жиры-42, Углеводы-74	92-26
Итого за день		Калорийность-1 367, Белки-60, Жиры-63, Углеводы-141	184-52



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

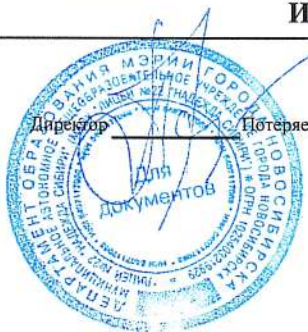
Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Многодетные 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
375	Плов с курицей бпл нф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	76-07
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-707, Белки-44, Жиры-23, Углеводы-81	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл нф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
75/50	Гуляш из свинины бпл нф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-91
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-61
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-37
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-862, Белки-25, Жиры-49, Углеводы-78	106-00
Итого за день		Калорийность-1 569, Белки-69, Жиры-72, Углеводы-159	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
90	Курица отварная бпл иф	Калорийность-139, Белки-29, Жиры-2, Углеводы-1	61-85
180	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-261, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44	7-72
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
29	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-12	3-19
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-81	106-00
Итого за день		Калорийность-566, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-81	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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
325	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54	65-93
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-641, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-73	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-53
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-41
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-95
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-825, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-85	96-00
Итого за день		Калорийность-1466, Белки-63, Жиры-64, Углеводы-158	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 нф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-98
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл нф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-91
350	Плов с курицей бпл нф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	71-00
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-89
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-800, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-101	103-46
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	39-60
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	81-65
Итого за день		Калорийность-1135, Белки-50, Жиры-35, 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 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
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	76-07
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-868, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-104	112-35
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	39-60
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	81-65
Итого за день		Калорийность-1 203, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-154	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.