

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	16-95
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-53
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
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-06
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26

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
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)			92-26

Итого за день Калорийность-1 259, 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	16-95
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-91
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	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)			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)			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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-53
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
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-13
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-694, Белки-23, Жиры-42, Углеводы-57	96-00

Обед (2 смена)

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-1 343, Белки-58, Жиры-60, Углеводы-143	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

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	61-91
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	3-19
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-872, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-72	110-05

Полдник

110	Запеканка из творога бпл	Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16	53-35
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
Итого за Полдник		Калорийность-413, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-51	75-06

Итого за день Калорийность-1 285, Белки-50, Жиры-66,
Углеводы-123 **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
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-91
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	3-25
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-992, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-84	122-66
Полдник			
110	Запеканка из творога бпл	Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16	53-35
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	71-34
Итого за день		Калорийность-1 372, 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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-53
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
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-06
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26

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
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)			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	16-95
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-91
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	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)			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	11-92
380	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-519, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-63	77-08
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	6-90
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-38
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
			Калорийность-1441, Белки-65, Жиры-67, Углеводы-144

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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
95	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-74, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-1	27-86
150	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-36	6-43
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-81
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
16,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	1-82
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
Итого за день			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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-53
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
25.5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-13
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00

Обед (2 смена)

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	11-92
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-91
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	3-19
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			110-05
<u>Полдник</u>			
110	Запеканка из творога бпл	Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16	53-35
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
Итого за Полдник			75-06
Итого за день			185-11
			Калорийность-1 285, Белки-50, Жиры-66, Углеводы-123

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	61-91
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	3-25
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			122-66
<u>Полдник</u>			
110	Запеканка из творога бпл	Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16	53-35
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			71-34
Итого за день			194-00
			Калорийность-1 372, Белки-50, Жиры-71, Углеводы-129

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.