

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)

25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	27-12
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-57
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26

Обед (2 смена)

60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-18
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-50
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-52
Итого за Обед (2 смена)			92-26

Итого за день Калорийность-1 133, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-149 **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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	27-12
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	11-38
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-36
190	Макароны отварные бпл	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	13-31
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-85
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
			Калорийность-1 347, Белки-42, Жиры-56, 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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
280	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40	30-38
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-05
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-594, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-87 96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-18
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-01
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-75
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-646, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-80 96-00
Итого за день			Калорийность-1 240, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-167 192-00

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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-36
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-01
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-48
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			102-66
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-90
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник			82-45
Итого за день			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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-38
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	6-69
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-01
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-67
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-31
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-743, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-92	111-55
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-90
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	82-45
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-39, Жиры-47, Углеводы-149	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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	27-12
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-57
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-557, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-81	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-18
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-50
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-52
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-576, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-68	92-26
Итого за день		Калорийность-1 133, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-149	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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	27-12
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	11-38
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-84 106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл нф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл нф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл нф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
50	Соус белый основной бпл нф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-36
190	Макароны отварные бпл	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	13-31
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-85
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-699, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-83 106-00
Итого за день			Калорийность-1 347, Белки-42, Жиры-56, Углеводы-167 212-00

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>			
50	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	10-17
90	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) бпл пф	Калорийность-172, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-6	83-09
150	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом бпл	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-36	4-76
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
75	Булочка с маком бпл	Калорийность-206, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-41	3-85
25	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-73
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-714, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-101	106-00
Итого за день		Калорийность-714, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-101	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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
280	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40	30-38
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-05
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-594, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-87 96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-18
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-01
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-93
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-75
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-646, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-80 96-00
Итого за день			Калорийность-1 240, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-167 192-00

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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-36
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-01
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-48
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-700, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-88	102-66

Полдник

40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-90
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	82-45

Итого за день Калорийность-1 137, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-145 **185-11**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

ОВЗ и инв. 1-4 классы от 12 лет Чанл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-38
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	6-69
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-01
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-67
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-42
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-745, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-93	111-66
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-90
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
250	Яблоко бпл	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	35-00
Итого за Полдник		Калорийность-481, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-67	96-45
Итого за день		Калорийность-1 226, Белки-40, Жиры-47, Углеводы-160	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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-38
65	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8	50-63
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	6-69
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-01
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-67
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-31
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-743, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-92	111-55
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-90
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	82-45
Итого за день		Калорийность-1180, Белки-39, Жиры-47, Углеводы-149	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.