

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	54-85
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-46
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-58
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	50-39
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	3-32
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			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)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-85
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-94
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
33,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	4-08
100	Крендель сахарный бпл	Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50	6-76
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00

Обед (2 смена)

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	50-39
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
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
Итого за Обед (2 смена)			106-00

Итого за день Калорийность-1 710, Белки-74, Жиры-62, Углеводы-214 **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	54-85
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-35
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-43
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	50-39
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
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-13
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	эн. 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	50-39
150	Макароньы отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-46
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-91
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-868, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-77	97-42
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-11
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	87-69
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-78, Жиры-54, Углеводы-148	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	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	50-39
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-35
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-973, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-89	110-02
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-11
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-88
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-99
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-65	83-98
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	54-85
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-46
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-58
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	50-39
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	3-32
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	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	54-85
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-94
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
33,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	4-08
100	Крендель сахарный бпл	Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50	6-76
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-862, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-127	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	50-39
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
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-848, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-87	106-00
Итого за день		Калорийность-1 710, Белки-74, Жиры-62, Углеводы-214	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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
90	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) бпл пф	Калорийность-172, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-6	83-09
150	Макароны отварные с растительным маслом бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	3-47
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
46	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	5-07
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)
<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	54-85
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-35
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-43
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	50-39
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
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-13
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 405, Белки-67, Жиры-52, Углеводы-165			

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	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	50-39
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-46
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-91
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-868, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-77	97-42
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-11
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	87-69
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-78, Жиры-54, Углеводы-148	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	50-39
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-35
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-973, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-89	110-02
<u>Полдник</u>			
140	Сырники бпл	Калорийность-298, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-29	63-11
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-88
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-99
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-65	83-98
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.

