

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	11-16
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	34-28
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
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-17
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-500, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-56 92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл нф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-77
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл нф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
37,5/37, 5	Гуляш из говядины бпл нф 2	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-24
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-90
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-23
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-602, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-64 92-26
Итого за день			Калорийность-1 102, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-120 184-52

Директор

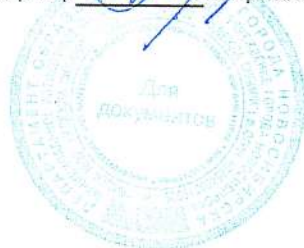
Потеряева Л.В.

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	11-16
215	Омлет натуральный бпл	Калорийность-323, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-5	49-14
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
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-77
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
47,5/47,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	64-91
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-29
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	11-16
165	Омлет натуральный бпл	Калорийность-248, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4	37-71
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
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-48
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-529, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-58	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-77
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-38
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	47-83
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-41
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-20
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-694, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-81	96-00
Итого за день		Калорийность-1 223, Белки-45, Жиры-54, Углеводы-139	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	8-77
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-71
55/55	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-16
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-35
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-723, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-73	118-51
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	66-60
Итого за день		Калорийность-939, Белки-31, Жиры-35, 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)
<u>Комплекс</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-63
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-38
52,5/52,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-41
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-63
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-848, Белки-30, Жиры-39, Углеводы-91	127-40
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	66-60
Итого за день		Калорийность-1 064, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-141	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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	11-16
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	34-28
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
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-17
Итого за Завтрак (1 смена)			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
37,5/37,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-24
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-20
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52
Калорийность-1 102, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-120			

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	11-16
215	Омлет натуральный бпл	Калорийность-323, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-5	49-14
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
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-576, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-53	106-00
<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
47,5/47,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	64-91
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-27
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-650, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-65	106-00
Итого за день		Калорийность-1 226, Белки-49, Жиры-62, Углеводы-118	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)			
35	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	15-63
215	Омлет с морковью бпл пф	Калорийность-333, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-5	35-11
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
26	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	2-85
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-529, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-46	106-00
Итого за день		Калорийность-529, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-46	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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	11-16
165	Омлет натуральный бпл	Калорийность-248, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4	37-71
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
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-48
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-38
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	47-83
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-41
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-18
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00

Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чанл.59

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
55/55	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-243, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-16
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-33
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-723, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-73	118-51
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	66-60
Итого за день		Калорийность-939, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-123	185-11
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>В.Е.Ш.</u> Шаланова Е.Е.	Калькулятор <u>Н.В.Б.</u> Брованова Н.В.



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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
65/65	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4	88-80
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-61
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
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-846, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-82	141-51
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	66-60
Итого за день		Калорийность-1 062, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-132	208-11
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



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
52,5/52,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-41
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-845, Белки-30, Жиры-39, Углеводы-90	127-40
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	66-60
Итого за день		Калорийность-1 061, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-140	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.