

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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл нф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	63-85
140	Картофельное пюре бпл нф	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	18-39
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-32
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-24
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-533, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-69	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-56
100	Курица тушеная с морковью бпл нф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-47
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-46
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-65
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-498, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-77	92-26
Итого за день		Калорийность-1 031, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-146	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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
130	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	75-46
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-71
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-32
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-05
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-592, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-76	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-56
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	49-24
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-23
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-85
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-563, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-82	106-00
Итого за день		Калорийность-1155, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-158	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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	63-85
160	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	21-02
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-32
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-35
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-76	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-70
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	45-59
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-29
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-34
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-601, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-92	96-00
Итого за день		Калорийность-1 174, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-168	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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-17
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-56
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	87-07
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	22-34
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-75
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-639, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-80	142-13
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-61
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	42-98
Итого за день		Калорийность-853, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-112	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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-70
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	87-07
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-65
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-74
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-702, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-90	151-02
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-61
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	42-98
Итого за день		Калорийность-916, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-122	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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	63-85
140	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	18-44
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-22
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-29
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-533, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-69	92-26

Обед (2 смена)

60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-58
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-46
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-30
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-80
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-503, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-78	92-26

Итого за день Калорийность-1 036, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-147 **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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
130	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	75-49
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-76
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-22
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-07
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-592, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-76	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-58
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	49-23
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-06
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-01
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-565, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-83	106-00
Итого за день		Калорийность-1 157, Белки-57, Жиры-37, 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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
110	Котлета из курицы с растительным маслом бпл	Калорийность-176, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-14	41-21
180	Картофельное пюре на воде бпл пф	Калорийность-333, Белки-3, Жиры-24, Углеводы-25	17-35
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
18	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	1-84
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-776, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-99	106-00
Итого за день		Калорийность-776, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-99	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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	63-87
160	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	21-07
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-22
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-38
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-575, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-77	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-73
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	45-58
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-07
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-54
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-604, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-93	96-00
Итого за день		Калорийность-1 179, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-170	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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-17
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-58
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	87-10
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	22-39
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-92
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-644, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-81	142-26
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-06
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-29
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-55
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	42-85
Итого за день		Калорийность-858, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-113	185-11



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-73
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-253, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	87-10
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-71
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-714, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-92	151-56
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-06
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-29
250	Яблоко бпл	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	34-25
Итого за Полдник		Калорийность-258, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-42	56-55
Итого за день		Калорийность-972, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-134	208-11

Директор Потеряева Л.В.Шеф-повар Шаланова Е.Е.Калькулятор Брованова Н.В.

ОВЗ и инв. 5-11 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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-17
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-58
130	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	75-49
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-76
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-05
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс			128-15
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-06
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-29
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-55
Итого за Полдник			42-85
Итого за день			171-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова

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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-61
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-73
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	87-10
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-71
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-04
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-707, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-91	151-15
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-6	16-95
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-06
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-29
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-55
Итого за Полдник		Калорийность-214, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-32	42-85
Итого за день		Калорийность-921, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-123	194-00

Директор Потеряева Л.В.Шеф-повар Шаланова Е.Е.Калькулятор Брованова Н.В.