

1-4 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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19		
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-16		
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	16-03		
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78		
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-10		
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-648, Белки-22, Жиры-42, Углеводы-46	92-26		
<u>Обед (2 смена)</u>					
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-53		
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-97		
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	62-39		
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-49		
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-88		
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-609, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-82	92-26		
Итого за день		Калорийность-1 257, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-128	184-52		
Директор	Потеряева Д.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
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-71
160	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	17-09
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-23
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-744, Белки-26, Жиры-49, Углеводы-49 106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-53
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-97
380	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-519, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-63	76-47
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-49
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-54
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-698, Белки-39, Жиры-19, Углеводы-93 106-00
Итого за день			Калорийность-1 442, Белки-65, Жиры-68, Углеводы-142 212-00

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-16
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	19-23
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-64
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-693, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-53 96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-76
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-97
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	66-41
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-49
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-37
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-667, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-90 96-00
Итого за день			Калорийность-1 360, Белки-59, Жиры-61, 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками бпл нф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-70
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл нф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-97
75/50	Гуляш из свинины бпл нф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-71
160	Рис с овощами бпл нф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	17-09
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-15
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-98
Итого за Комплекс		Калорийность-867, Белки-23, Жиры-54, Углеводы-70	108-06
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	58-33
55	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-180, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	15-94
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
Итого за Полдник		Калорийность-449, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-55	77-05
Итого за день		Калорийность-1 316, Белки-51, Жиры-68, Углеводы-125	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 моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-17
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-97
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-71
200	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	21-37
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-19
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-98
Итого за Комплекс		Калорийность-985, Белки-24, Жиры-61, Углеводы-82	119-85
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	58-33
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	13-04
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-49	74-15
Итого за день		Калорийность-1 401, Белки-51, Жиры-74, Углеводы-131	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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-33
160	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	16-76
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-01
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-49
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-98
340	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	67-97
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-10
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-72
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-91
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	17-81
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-12
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	12-49
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-97
370	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-505, Белки-34, Жиры-14, Углеводы-61	73-97
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-10
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-47
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
			Калорийность-1 483, Белки-66, Жиры-71, Углеводы-142

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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	18-25
145	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-112, Белки-20, Жиры-3, Углеводы-2	42-49
150	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-36	5-83
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
17	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	1-69
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-509, Белки-29, Жиры-10, Углеводы-76	111-00
Итого за день		Калорийность-509, Белки-29, Жиры-10, Углеводы-76	111-00

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-95
60/40	Гуляш из свинины бпл нф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-33
220	Рис с овощами бпл нф	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38	23-05
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-93
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-727, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-62	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-74
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл нф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-97
340	Плов с курицей бпл нф	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	67-97
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-10
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-22
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-657, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-86	96-00
Итого за день		Калорийность-1384, Белки-59, Жиры-62, Углеводы-148	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	6-73
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-98
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-91
190	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	19-90
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-77
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-912, Белки-25, Жиры-55, Углеводы-78	111-75
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	61-14
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	14-48
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
Итого за Полдник		Калорийность-433, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-52	78-36
Итого за день		Калорийность-1 345, Белки-53, Жиры-68, Углеводы-130	190-11

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	зн. 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	6-73
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-98
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-33
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-71
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-88
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-771, Белки-20, Жиры-47, Углеводы-67	94-09
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	61-14
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	13-03
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-49	76-91
Итого за день		Калорийность-1187, Белки-47, Жиры-60, Углеводы-116	171-00
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	11-21
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-97
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-91
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-86
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
15	Батон нарезной бпл	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-68
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-952, Белки-24, Жиры-60, Углеводы-76	117-09
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	61-14
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	13-03
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-49	76-91
Итого за день		Калорийность-1368, Белки-51, Жиры-73, Углеводы-125	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

