

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
315	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	63-02
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-18
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-64
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-51
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-90
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-21
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-27
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-91
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-46
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52
Калорийность-1 382, Белки-60, Жиры-63, Углеводы-144			

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
380	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-519, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-63	76-03
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-18
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-37
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-51
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-90
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-76
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-27
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-10
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
			Калорийность-1 582, Белки-69, Жиры-72, Углеводы-161

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

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	66-02
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-18
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-38
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-655, Белки-40, Жиры-21, Углеводы-76	96-00

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-51
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-90
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-21
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-00
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-92
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-830, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-86	96-00

Итого за день Калорийность-1 485, Белки-64, Жиры-64, Углеводы-162 **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 пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-76
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-90
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	70-02
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-79
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-803, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-101	102-00
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-33
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	37-91
Итого за Полдник		Калорийность-399, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-56	83-11
Итого за день		Калорийность-1 202, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-157	185-11

Директор

Потеряева Д.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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

100	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-26
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-90
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	75-03
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-46
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-17
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-873, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-105	110-89

Полдник

30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-33
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	37-91
Итого за Полдник		Калорийность-399, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-56	83-11
Итого за день		Калорийность-1 272, Белки-54, Жиры-43, Углеводы-161	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)

35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
320	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	63-76
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-17
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-67
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-643, Белки-40, Жиры-22, Углеводы-70	97-26

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-50
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-91
72/48	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-384, Белки-15, Жиры-34, Углеводы-4	60-35
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-21
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-31
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-98
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-758, Белки-23, Жиры-45, Углеводы-64	97-26
Итого за день		Калорийность-1 401, Белки-63, Жиры-67, Углеводы-134	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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
385	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-526, Белки-36, Жиры-14, Углеводы-64	76-71
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-17
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-46
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-748, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-85	111-00

Обед (2 смена)

60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-50
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-91
87/58	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-464, Белки-18, Жиры-41, Углеводы-5	72-93
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-21
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-31
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-14
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-864, Белки-27, Жиры-52, Углеводы-71	111-00

Итого за день Калорийность-1 612, Белки-73, Жиры-76, Углеводы-156 **222-00**

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)

60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-96
105	Курица отварная бпл пф	Калорийность-162, Белки-34, Жиры-3, Углеводы-1	72-14
150	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-36	5-66
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-17
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
27,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	2-78
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-544, Белки-42, Жиры-10, Углеводы-72	111-00
Итого за день		Калорийность-544, Белки-42, Жиры-10, Углеводы-72	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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	61-77
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-17
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-40
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-50
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-89
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-29
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	14-98
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-31
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-03
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 477, Белки-63, Жиры-65, Углеводы-158

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	6-75
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-91
385	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-526, Белки-36, Жиры-14, Углеводы-64	76-71
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-31
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-49
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-02
Итого за Комплекс		Калорийность-821, Белки-42, Жиры-26, Углеводы-104	105-19
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-17
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
230	Апельсин бпл	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	36-79
Итого за Полдник		Калорийность-392, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-51	84-92
Итого за день		Калорийность-1 213, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-155	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	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	6-75
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-91
290	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-396, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-48	57-79
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-31
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-02
Итого за Комплекс		Калорийность-686, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-87	86-08
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-17
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
230	Апельсин бпл	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	36-79
Итого за Полдник		Калорийность-392, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-51	84-92
Итого за день		Калорийность-1 078, Белки-48, Жиры-36, Углеводы-138	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	11-25
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-89
365	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-498, Белки-34, Жиры-14, Углеводы-60	72-73
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-31
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-88
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-02
Итого за Комплекс		Калорийность-873, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-106	109-08
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-17
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
230	Апельсин бпл	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	36-79
Итого за Полдник		Калорийность-392, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-51	84-92
Итого за день		Калорийность-1 265, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-157	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.