

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	9-25
180	Омлет натуральный бпл	Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4	43-14
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-33
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-25
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-550, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-58 92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-86
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-26
40/40	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	54-57
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-22
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-84
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-51
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-597, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-63 92-26
Итого за день			Калорийность-1 147, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-121 184-52



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Многодетные 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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	9-25
240	Омлет натуральный бпл	Калорийность-361, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-5	57-53
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-33
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-60
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-628, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-56	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-86
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-26
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	68-21
160	Макаронны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	10-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-84
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-92
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-643, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-62	106-00
Итого за день		Калорийность-1 271, Белки-52, Жиры-65, Углеводы-118	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>			
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	9-25
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	47-94
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-33
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-19
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	7-86
220	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6	11-29
40/40	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	54-57
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-27
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-84
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-17
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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-86
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-26
60/60	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	81-86
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	10-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-84
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-05
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-01
Итого за Комплекс			122-79
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-33
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-99
Итого за Полдник			62-32
Итого за день			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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-10
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-83
60/60	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	81-86
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-27
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-84
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-77
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-01
Итого за Комплекс		Калорийность-832, Белки-31, Жиры-41, Углеводы-84	131-68

Полдник

250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-33
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-99
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	62-32

Итого за день Калорийность-1 061, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-137 **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	9-31
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	47-91
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-17
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-58
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-587, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-59 97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл нф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-77
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл нф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
42,5/42, 5	Гуляш из говядины бпл нф 2	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	57-98
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-26
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-79
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-18
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-640, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-67 97-26
Итого за день			Калорийность-1 227, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-126 194-52

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	13-03
245	Омлет натуральный бпл	Калорийность-368, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-5	58-70
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-17
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-81
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-77
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
52,5/52,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	71-60
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-26
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-79
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
50	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	18-62
250	Омлет с морковью бпл пф	Калорийность-387, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-5	42-45
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-79
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	39-99
31,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-15
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
Итого за день			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>			
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	9-31
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	47-91
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-17
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-32
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-561, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-54	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл нф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-77
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл нф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
37,5/37, 5	Гуляш из говядины бпл нф 2	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-16
210	Макароны отварные бпл	Калорийность-276, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	14-30
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-79
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-13
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-694, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-79	96-00
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-133	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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-77
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
67,5/67,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-301, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4	92-09
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-21
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	6-11
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-750, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-70	130-59
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	39-99
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	19-53
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	59-52
Итого за день		Калорийность-966, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-120	190-11

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	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	12-96
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
75/75	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-334, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-5	102-32
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-62
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-79
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-05
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-932, Белки-36, Жиры-47, Углеводы-91	153-59
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	39-99
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	19-53
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	59-52
Итого за день		Калорийность-1 148, Белки-39, Жиры-48, Углеводы-141	213-11
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Брованова Н.В.



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-77
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-28
52,5/52,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	71-62
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	10-89
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-79
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-699, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-71	111-48
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	39-99
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	19-53
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	59-52
Итого за день		Калорийность-915, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-121	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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-96
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-85
60/60	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	81-85
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-62
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-79
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-24
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-849, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-87	132-31
Полдник			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	39-99
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-70
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	61-69
Итого за день		Калорийность-1 078, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-140	194-00

Директор  Потеряева Я.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

