

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	3-08
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	63-50
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-05
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-18
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-19
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-26
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-542, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-71	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	19-04
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-79
110	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-16
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-04
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-38
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-85
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-516, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-79	92-26
Итого за день		Калорийность-1 058, Белки-51, Жиры-32, Углеводы-150	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	зн. 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	3-08
130	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	75-05
160	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	21-39
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-18
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-19
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-11
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-602, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-77	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	19-04
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-79
150	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-190, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-7	54-76
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-04
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-38
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-99
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-550, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-78	106-00
Итого за день		Калорийность-1 152, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-155	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	3-08
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	63-50
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	22-73
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-18
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-19
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-32
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-52
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-99
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	49-29
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-24
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-38
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-58
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 169, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-165

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	7-86
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-79
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	86-59
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-05
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-38
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-89
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-01
Итого за Комплекс		Калорийность-623, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-78	138-57
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-76
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
Итого за Полдник		Калорийность-232, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	46-54
Итого за день		Калорийность-855, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-110	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	13-11
	Суп картофельный с		
250	макаронными изделиями бпл	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-99
	пф		
150	Капуста тушеная с мясом	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	86-60
	бпл пф		
160	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	21-39
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-38
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-98
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-01
Итого за Комплекс		Калорийность-689, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-88	147-46
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-19
	нарезке бпл		
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-76
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
Итого за Полдник		Калорийность-232, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	46-54
Итого за день		Калорийность-921, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-120	194-00



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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-65
115	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	66-40
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-04
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-17
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-18
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-82
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-564, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-74	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	18-54
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-79
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	45-64
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-30
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-99
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-537, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-81	97-26
Итого за день		Калорийность-1 101, Белки-54, Жиры-34, Углеводы-155	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>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-65
140	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	80-84
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-04
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-17
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-18
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>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	18-54
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-99
150	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-190, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-7	54-77
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-21
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-30
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-19
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
			Калорийность-1 222, Белки-61, Жиры-40, Углеводы-166

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>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	9-31
130	Котлета из курицы с растительным маслом бпл	Калорийность-208, Белки-24, Жиры-5, Углеводы-16	48-69
180	Картофельное пюре на воде бпл пф	Калорийность-333, Белки-3, Жиры-24, Углеводы-25	18-20
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-17
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-82
18	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	1-81
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-808, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-101	111-00
Итого за день		Калорийность-808, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-101	111-00



Директор

Потеряева Д.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>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-65
110	Капуста тушеная с мясом бпл нф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	63-51
170	Картофельное пюре бпл нф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	22-71
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-17
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-18
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-78
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-554, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-71	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-27
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-99
135	Курица тушеная с морковью бпл нф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	49-30
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-21
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-30
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-93
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-594, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-90	96-00
Итого за день		Калорийность-1 148, Белки-55, Жиры-37, Углеводы-161	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	7-87
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-79
150	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	86-61
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-04
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-30
32,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-74
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-641, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-82	139-35
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
Итого за Полдник		Калорийность-249, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-32	50-76
Итого за день		Калорийность-890, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-114	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	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	13-12
	Суп картофельный с		
250	макаронными изделиями бпл	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-99
	пф		
150	Капуста тушеная с мясом	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	86-61
	бпл пф		
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	22-71
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-30
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-09
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-700, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-89	148-82
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
	нарезке бпл		
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
250	Яблоко бпл	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	33-82
Итого за Полдник		Калорийность-293, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-42	64-29
Итого за день		Калорийность-993, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-131	213-11

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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-87
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-79
120	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	69-29
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	20-04
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-30
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-95
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-553, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-72	120-24
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
Итого за Полдник		Калорийность-249, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-32	50-76
Итого за день		Калорийность-802, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-104	171-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Чанл.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	13-12
	Суп картофельный с		
250	макаронными изделиями бпл	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-99
	пф		
140	Капуста тушеная с мясом	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	80-84
	бпл пф		
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-04
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-30
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-95
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-669, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-85	143-24
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
	нарезке бпл		
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-29
Итого за Полдник		Калорийность-249, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-32	50-76
Итого за день		Калорийность-918, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-117	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Шаланова Е.Е.
		Калькулятор	Брованова Н.В.

