

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
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-28
160	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	16-21
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-72
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-63
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-688, Белки-24, Жиры-44, Углеводы-50 97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-46
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-85
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	65-36
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-90
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-69
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-657, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-88 97-26
Итого за день			Калорийность-1 345, Белки-59, Жиры-62, Углеводы-138 194-52

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>			
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	62-86
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	17-23
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-72
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-781, Белки-28, Жиры-51, Углеводы-52	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-46
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-85
400	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-546, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-66	79-22
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-90
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-57
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-750, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-98	111-00
Итого за день		Калорийность-1 531, Белки-69, Жиры-72, Углеводы-150	222-00

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-42
57/38	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-304, Белки-12, Жиры-27, Углеводы-3	47-77
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-24
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-72
16	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-85
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-678, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-49	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-73
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-85
340	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	67-34
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-90
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-18
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-676, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-90	96-00
Итого за день		Калорийность-1 354, Белки-59, Жиры-62, Углеводы-139	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	6-70
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-88
84/56	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-448, Белки-17, Жиры-40, Углеводы-5	70-40
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-20
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-17
15,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-81
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-897, Белки-25, Жиры-58, Углеводы-68	113-16
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	61-45
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	12-78
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-72
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-49	76-95
Итого за день		Калорийность-1 313, Белки-52, Жиры-71, Углеводы-117	190-11



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	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-16
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-85
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-86
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-24
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-17
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-973, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-81	117-05
Полдник			
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	61-45
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	12-78
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-72
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-49	76-95
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-52, Жиры-73, Углеводы-130	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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-30
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	17-19
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-712, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-50	102-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-46
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-85
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-26
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-92
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-705, Белки-37, Жиры-19, Углеводы-95	102-26
Итого за день		Калорийность-1417, Белки-63, Жиры-64, Углеводы-145	204-52

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-66
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-88
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-20
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-806, Белки-29, Жиры-53, Углеводы-53	116-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	12-43
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-85
400	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-546, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-66	79-16
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-92
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-64
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-756, Белки-42, Жиры-21, Углеводы-98	116-00
Итого за день		Калорийность-1 562, Белки-71, Жиры-74, Углеводы-151	232-00

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>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	17-29
150	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-116, Белки-20, Жиры-3, Углеводы-2	43-95
150	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-36	5-37
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
280	Апельсин бпл	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	44-80
19	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-88
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-528, Белки-30, Жиры-10, Углеводы-80	116-00
Итого за день		Калорийность-528, Белки-30, Жиры-10, Углеводы-80	116-00

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

Многодетные, СВО 5-11 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
51/34	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-272, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-3	42-76
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-20
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-67
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-682, Белки-24, Жиры-41, Углеводы-53	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-73
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-85
345	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-471, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-57	68-27
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-92
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-23
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-664, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-87	96-00
Итого за день		Калорийность-1 346, Белки-60, Жиры-60, Углеводы-140	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	6-69
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-85
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-88
190	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	19-21
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-12
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-92
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-940, Белки-25, Жиры-56, Углеводы-81	113-67
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	61-52
60	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-196, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33	17-21
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
Итого за Полдник		Калорийность-465, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-57	81-44
Итого за день		Калорийность-1405, Белки-53, Жиры-70, Углеводы-138	195-11

Директор

Поторяева 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	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-69
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-88
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-30
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-17
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-12
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			93-86
Полдник			
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	61-52
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	12-91
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
Итого за Полдник			77-14
Итого за день			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	11-16
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-85
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	62-88
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-20
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-12
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-65
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-971, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-80	116-86
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	61-52
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	12-91
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-71
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-49	77-14
Итого за день		Калорийность-1 387, Белки-52, Жиры-73, Углеводы-129	194-00

Директор: Потеряева Л.В.

Шеф-повар *ШЕ* Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

