

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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-73
82,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	64-04
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	21-74
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-46
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-29
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-525, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-60	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	17-31
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-24
120	Шницель из курицы бпл	Калорийность-202, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-16	47-64
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-14
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-96
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-97
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-638, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-93	97-26
Итого за день		Калорийность-1 163, Белки-59, Жиры-35, Углеводы-153	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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-73
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	77-18
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	21-74
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-46
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-89
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	17-31
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-05
120	Шницель из курицы бпл	Калорийность-202, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-16	47-64
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-15
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-60
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-25
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
Калорийность-1 320, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-177			



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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-73
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	61-74
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-02
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-46
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-05
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Горошек зеленый бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	11-54
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-05
120	Шницель из курицы бпл	Калорийность-202, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-16	47-64
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-57
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-96
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-24
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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-91
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-24
112,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-237, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	87-21
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-18
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	8-96
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-35
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-717, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-75	134-85
<u>Полдник</u>			
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	33-66
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-4, Углеводы-80	55-26
Итого за день		Калорийность-1 052, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-155	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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-18
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-05
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	77-18
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-58
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	8-96
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-79
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-823, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-90	138-74
<u>Полдник</u>			
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	33-66
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-4, Углеводы-80	55-26
Итого за день		Калорийность-1 158, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-170	194-00



Директор О. Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-73
85	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	65-60
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-30
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-16
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-576, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-68	102-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	17-29
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-23
130	Шницель из курицы бпл	Калорийность-219, Белки-25, Жиры-6, Углеводы-17	51-60
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	13-72
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-95
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-47
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-673, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-97	102-26
Итого за день		Калорийность-1 249, Белки-63, Жиры-37, Углеводы-165	204-52



Директор

Цотеряева 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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-73
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	81-04
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-02
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-74
Итого за Завтрак (1 смена)			116-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	17-29
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
130	Шницель из курицы бпл	Калорийность-219, Белки-25, Жиры-6, Углеводы-17	51-60
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	13-72
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	21-60
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-75
Итого за Обед (2 смена)			116-00
Итого за день			232-00
			Калорийность-1 374, Белки-67, Жиры-40, Углеводы-183

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>			
75	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-32
130	Биточек рубленый куриный бпл пф	Калорийность-179, Белки-21, Жиры-4, Углеводы-15	41-64
180	Макароны отварные с растительным маслом бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	3-82
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
335	Банан бпл	Калорийность-320, Белки-5, Углеводы-75	53-58
22	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-855, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-155	116-00
Итого за день		Калорийность-855, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-155	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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-73
72,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	56-37
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	28-14
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-29
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
Обед (2 смена)			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	8-64
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
130	Шницель из курицы бпл	Калорийность-219, Белки-25, Жиры-6, Углеводы-17	51-60
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-53
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-95
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-24
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 274, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-171



Директор

Иотерьева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.

ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-85
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-23
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	88-75
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-46
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-95
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-08
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-732, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-77	138-32

Полдник

220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-19
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	56-79
Итого за день		Калорийность-1 076, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-159	195-11

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 свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-85
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-23
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-46
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-18
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	8-95
15	Батон нарезной бпл	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-654, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-71	116-37
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-19
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	19-44
Итого за Полдник		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	54-63
Итого за день		Калорийность-985, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-150	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-08
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	77-18
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-02
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	9-95
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-94
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-801, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-88	137-21
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-19
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	56-79
Итого за день		Калорийность-1 145, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-170	194-00



Директор

Готеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.