

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-24
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-23
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-69
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-718, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-91	114-55
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-45
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-89
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	75-45
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-24
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-05
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-47
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-905, Белки-28, Жиры-55, Углеводы-74	114-55
Итого за день		Калорийность-1 623, Белки-69, Жиры-76, Углеводы-165	229-10

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-99
430	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-587, Белки-40, Жиры-16, Углеводы-71	85-06
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
49	Батон нарезной бпл	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	5-60
25	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-50
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-922, Белки-55, Жиры-28, Углеводы-111	128-29
<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	14-87
96/64	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-512, Белки-19, Жиры-46, Углеводы-6	80-48
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-24
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-05
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-22
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-980, Белки-30, Жиры-59, Углеводы-80	128-29
Итого за день		Калорийность-1 902, Белки-85, Жиры-87, Углеводы-191	256-58
Директор	Потеряева Е.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	25-49
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	65-28
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
35,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	4-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-669, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-79	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-45
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-87
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-30
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	14-96
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-05
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-37
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-839, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-88	96-00
Итого за день		Калорийность-1 508, Белки-65, Жиры-64, Углеводы-167	192-00



Директор

Петерисева 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	11-89
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-23
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-05
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-789, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-101	98-17
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-49
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-16
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	39-13
200	сок бпл		26-00
Итого за Полдник		Калорийность-399, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-56	109-23
Итого за день		Калорийность-1188, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-157	207-40

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	11-17
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-87
380	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-519, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-63	75-17
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-05
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-887, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-108	110-77
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-49
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-16
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	39-13
Итого за Полдник		Калорийность-399, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-56	83-23
Итого за день		Калорийность-1 286, Белки-55, Жиры-43, Углеводы-164	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Signature]

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-00
400	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-546, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-66	79-15
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-60
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-858, Белки-49, Жиры-28, Углеводы-103	138-14
<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	14-87
108/72	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-576, Белки-22, Жиры-51, Углеводы-6	90-56
190	Макароны отварные бпл	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	12-92
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-10
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-26
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-1 038, Белки-34, Жиры-64, Углеводы-79	138-14
Итого за день		Калорийность-1 896, Белки-83, Жиры-92, Углеводы-182	276-28



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

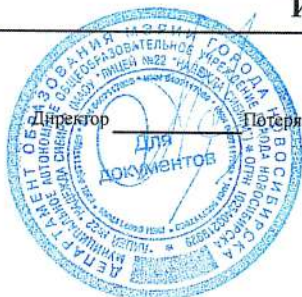
Шаланова Е.Е.

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-00
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	61-34
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
47	Батон нарезной бпл	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	5-40
200	Коктейль молочный бпл		50-00
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-703, Белки-42, Жиры-24, Углеводы-80 151-88
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-46
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-89
102/68	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-544, Белки-21, Жиры-49, Углеводы-6	85-53
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-24
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-10
32	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-66
200	сок бпл		26-00
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-992, Белки-31, Жиры-61, Углеводы-80 151-88
Итого за день			Калорийность-1 695, Белки-73, Жиры-85, Углеводы-160 303-76



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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	8-81
125	Курица отварная бпл пф	Калорийность-193, Белки-40, Жиры-3, Углеводы-1	85-87
180	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-261, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44	6-43
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
34	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	3-38
200	сок бпл		26-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-630, Белки-48, Жиры-12, Углеводы-83	151-88
Итого за день		Калорийность-630, Белки-48, Жиры-12, Углеводы-83	151-88

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	29-75
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	61-34
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-14
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-652, Белки-40, Жиры-22, Углеводы-73	96-00
<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	14-87
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	50-31
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	14-96
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-10
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-30
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-837, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-87	96-00
Итого за день		Калорийность-1 489, Белки-64, Жиры-65, Углеводы-160	192-00

Директор

Подберяева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чашл.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	6-70
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-89
370	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-505, Белки-34, Жиры-14, Углеводы-61	73-22
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-10
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-25
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-816, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-104	102-16
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-25
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-18
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	40-10
200	Коктейль молочный бпл		50-00
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-51	128-83
Итого за день		Калорийность-1175, Белки-53, Жиры-36, Углеводы-155	230-99



Директор

Для

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 нф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-70
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл нф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-89
320	Плов с курицей бпл нф	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	63-32
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-10
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-16
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-746, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-96	92-17
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-25
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-18
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	40-10
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-51	78-83
Итого за день		Калорийность-1105, Белки-49, Жиры-34, Углеводы-147	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	11-17
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-87
400	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-546, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-66	79-15
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-10
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-88
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-921, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-112	115-17
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-25
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	15-18
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-30
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	40-10
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-51	78-83
Итого за день		Калорийность-1 280, Белки-56, Жиры-42, Углеводы-163	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.