

# 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
310	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	61-75
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
21,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-64
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>91-40</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	45-42
150	<b>Макаронны отварные бпл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-69
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
30	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-64
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>91-40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>182-80</b>

Калорийность-1413, Белки-62, Жиры-68, Углеводы-139



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## Многодетные, СВО 1-11 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
375	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	74-70
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
27	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-29
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
90/60	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	54-51
180	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
23,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>210-00</b>
		Калорийность-1 641, Белки-72, Жиры-79, Углеводы-158	

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
345	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-471, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-57	68-70
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
20	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-784, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-98	<b>101-86</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
30	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-67
235	<b>Апельсин бпл</b>	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	42-30
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-399, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-56	<b>94-21</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1183, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-154	<b>196-07</b>

Директор

Потсряева 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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	<i>Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7</i>	<b>12-12</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12</i>	<b>15-73</b>
375	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	<i>Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62</i>	<b>74-69</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	<b>5-51</b>
24,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>2-98</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-887, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-108</i>	<b>113-23</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12</i>	<b>34-11</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<b>22-66</b>
40	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20</i>	<b>4-90</b>
235	<b>Апельсин бпл</b>	<i>Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19</i>	<b>42-30</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-459, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-61</i>	<b>103-97</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 346, Белки-58, Жиры-46, Углеводы-169</i>	<b>217-20</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
310	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	61-75
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
21,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-64
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>91-40</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	45-42
150	<b>Макаронны отварные бпл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-69
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
30	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-64
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>91-40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>182-80</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



## Многодетные, СВО 1-11 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
375	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	74-70
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
27	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-29
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
90/60	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	54-51
180	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
23,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>210-00</b>
Калорийность-1 641, Белки-72, Жиры-79, Углеводы-158			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Е.Е.*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В.*

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	10-17
90	<b>Курица отварная бпл пф</b>	Калорийность-139, Белки-29, Жиры-2, Углеводы-1	61-55
180	<b>Рис отварной с растительным маслом бпл</b>	Калорийность-261, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44	7-06
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
21	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8	2-29
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-544, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-75	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-544, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-75	<b>105-00</b>



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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
345	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-471, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-57	68-70
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
20	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-784, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-98	<b>101-86</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
30	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-67
235	<b>Апельсин бпл</b>	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	42-30
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-399, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-56	<b>94-21</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 183, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-154	<b>196-07</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шелух Шаланова Е.Е.Калькулятор Бро 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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	<i>Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7</i>	<b>12-12</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12</i>	<b>15-73</b>
375	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	<i>Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62</i>	<b>74-69</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	<b>5-51</b>
24,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>2-98</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-887, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-108</i>	<b>113-23</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12</i>	<b>34-11</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<b>22-66</b>
40	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20</i>	<b>4-90</b>
235	<b>Апельсин бпл</b>	<i>Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19</i>	<b>42-30</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-459, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-61</i>	<b>103-97</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1346, Белки-58, Жиры-46, Углеводы-169</i>	<b>217-20</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

