

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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-52
45	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-74, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-4	51-41
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-57
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
42,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	5-21
Итого за Завтрак (1 смена)			91-40
<u>Обед (2 смена)</u>			
45	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	15-25
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-80
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	46-40
160	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	11-87
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-64
Итого за Обед (2 смена)			91-40
Итого за день			182-80
Калорийность-1 294, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-153			

 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	13-56
45	Котлета рыбная (кета) бпл	<i>Калорийность-74, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-4</i>	51-41
180	Макароньы отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	23-57
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-69
21	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	2-56
100	Крендель сахарный бпл	<i>Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50</i>	7-21
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-779, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-115</i>	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3</i>	20-34
250	Суп гороховый бпл пф	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	9-75
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	<i>Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27</i>	46-40
220	Каша перловая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-274, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-45</i>	16-32
200	Компот из кураги бпл	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-44
39	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	4-75
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-948, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-103</i>	105-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 727, Белки-71, Жиры-63, Углеводы-218</i>	210-00

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	13-98
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-80
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	46-40
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-64
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-69
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-61
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-869, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-80	99-32
<u>Полдник</u>			
150	Сырники бпл	Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31	72-14
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-02
Итого за Полдник		Калорийность-542, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-73	96-75
Итого за день		Калорийность-1411, Белки-79, Жиры-54, Углеводы-153	196-07

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	23-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	46-40
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	28-81
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-55
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-1 025, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-99	120-45
<u>Полдник</u>			
150	Сырники бпл	Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31	72-14
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-02
Итого за Полдник		Калорийность-542, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-73	96-75
Итого за день		Калорийность-1 567, Белки-84, Жиры-60, Углеводы-172	217-20



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>			
20	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	4-52
45	Котлета рыбная (кета) бпл	<i>Калорийность-74, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-4</i>	51-41
180	Макароны отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	23-57
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-69
42,5	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21</i>	5-21
Итого за Завтрак (1 смена)			91-40
<u>Обед (2 смена)</u>			
45	Перец болгарский в нарезке бпл	<i>Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2</i>	15-25
200	Суп гороховый бпл пф	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	7-80
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	<i>Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27</i>	46-40
160	Каша перловая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33</i>	11-87
200	Компот из кураги бпл	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-44
21,5	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	2-64
Итого за Обед (2 смена)			91-40
Итого за день			182-80
		<i>Калорийность-1 294, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-153</i>	



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В. 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	13-56
45	Котлета рыбная (кета) бпл	<i>Калорийность-74, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-4</i>	51-41
180	Макаронны отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	23-57
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-69
21	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	2-56
100	Крендель сахарный бпл	<i>Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50</i>	7-21
Итого за Завтрак (1 смена)			105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3</i>	20-34
250	Суп гороховый бпл пф	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	9-75
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	<i>Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27</i>	46-40
220	Каша перловая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-274, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-45</i>	16-32
200	Компот из кураги бпл	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-44
39	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	4-75
Итого за Обед (2 смена)			105-00
Итого за день			210-00
		<i>Калорийность-1 727, Белки-71, Жиры-63, Углеводы-218</i>	

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>			
45	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	10-17
70	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) бпл пф	<i>Калорийность-134, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4</i>	80-45
180	Макароны отварные с растительным маслом бпл	<i>Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39</i>	4-24
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-69
31,5	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	3-45
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-504, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-72</i>	105-00
Итого за день		<i>Калорийность-504, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-72</i>	105-00

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 свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-80
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	46-40
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-64
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-69
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-61
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-869, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-80	99-32
<u>Полдник</u>			
150	Сырники бпл	Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31	72-14
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-02
Итого за Полдник		Калорийность-542, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-73	96-75
Итого за день		Калорийность-1411, Белки-79, Жиры-54, Углеводы-153	196-07

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	<i>Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2</i>	13-98
200	Суп гороховый бпл пф	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	7-80
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	<i>Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27</i>	46-40
150	Макароны отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29</i>	19-64
200	Компот из кураги бпл	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-44
33	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	4-06
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-20
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-901, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-87</i>	101-52
<u>Полдник</u>			
150	Сырники бпл	<i>Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31</i>	72-14
30	Молоко сгущенное с сахаром бпл	<i>Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17</i>	11-15
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-69
Итого за Полдник		<i>Калорийность-482, Белки-32, Жиры-12, Углеводы-63</i>	89-98
Итого за день		<i>Калорийность-1383, Белки-78, Жиры-53, Углеводы-150</i>	191-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шле Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б 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 свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
135	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	46-40
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	28-81
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-55
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-1 025, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-99	120-45
<u>Полдник</u>			
150	Сырники бпл	Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31	72-14
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-02
Итого за Полдник		Калорийность-542, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-73	96-75
Итого за день		Калорийность-1 567, Белки-84, Жиры-60, Углеводы-172	217-20



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.