

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	25-58
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	36-34
190	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	22-88
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
Итого за Завтрак (1 смена)			91-40
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
275	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-376, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	54-77
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-92
Итого за Обед (2 смена)			91-40
Итого за день			182-80

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	45-42
220	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38	26-49
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	4-02
Итого за Завтрак (1 смена)			105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	65-73
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-41
Итого за Обед (2 смена)			105-00
Итого за день			210-00
Калорийность-1 506, Белки-65, Жиры-71, Углеводы-151			

Директор

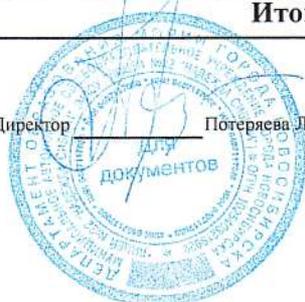
Потеряева Л.В.

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	7-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	54-51
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-67
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-985, Белки-28, Жиры-62, Углеводы-78	106-87
<u>Полдник</u>			
130	Запеканка из творога бпл	Калорийность-261, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-19	67-12
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
Итого за Полдник		Калорийность-453, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-54	89-20
Итого за день		Калорийность-1438, Белки-58, Жиры-75, Углеводы-132	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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-12
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
105/70	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-560, Белки-21, Жиры-50, Углеводы-6	63-59
220	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38	26-49
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-1 169, Белки-32, Жиры-75, Углеводы-88	128-00
Полдник			
130	Запеканка из творога бпл	Калорийность-261, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-19	67-12
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
Итого за Полдник		Калорийность-453, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-54	89-20
Итого за день		Калорийность-1 622, Белки-62, Жиры-88, Углеводы-142	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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	36-34
190	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	22-88
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
Итого за Завтрак (1 смена)			91-40
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
275	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-376, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	54-77
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-92
Итого за Обед (2 смена)			91-40
Итого за день			182-80

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	45-42
220	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38	26-49
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	4-02
Итого за Завтрак (1 смена)			105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
330	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	65-73
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-41
Итого за Обед (2 смена)			105-00
Итого за день			210-00
Калорийность-1 506, Белки-65, Жиры-71, Углеводы-151			

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>			
30	Горошек зеленый бпл	<i>Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2</i>	11-04
130	Гуляш из отварной птицы бпл пф	<i>Калорийность-101, Белки-18, Жиры-2, Углеводы-2</i>	34-94
220	Рис отварной с растительным маслом бпл	<i>Калорийность-319, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-53</i>	8-63
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	3-49
250	Апельсин бпл	<i>Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20</i>	45-00
17,5	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7</i>	1-90
Итого за Завтрак (1 смена)			105-00
Итого за день			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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	54-51
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-67
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-985, Белки-28, Жиры-62, Углеводы-78	106-87
Полдник			
130	Запеканка из творога бпл	Калорийность-261, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-19	67-12
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
Итого за Полдник		Калорийность-453, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-54	89-20
Итого за день		Калорийность-1438, Белки-58, Жиры-75, Углеводы-132	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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	54-51
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-06
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-17
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-933, Белки-26, Жиры-61, Углеводы-69	102-30
Полдник			
130	Запеканка из творога бпл	Калорийность-261, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-19	67-12
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
Итого за Полдник		Калорийность-453, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-54	89-20
Итого за день		Калорийность-1 386, Белки-56, Жиры-74, Углеводы-123	191-50

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	<i>Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7</i>	12-12
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12</i>	15-73
105/70	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-560, Белки-21, Жиры-50, Углеводы-6</i>	63-59
220	Рис с овощами бпл пф	<i>Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38</i>	26-49
200	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-51
19,5	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	2-36
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-20
Итого за Комплекс			128-00
<u>Полдник</u>			
130	Запеканка из творога бпл	<i>Калорийность-261, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-19</i>	67-12
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	<i>Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28</i>	18-59
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	3-49
Итого за Полдник			89-20
Итого за день			217-20
		<i>Калорийность-1 622, Белки-62, Жиры-88, Углеводы-142</i>	

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шелес Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бр Брованова Н.В.

