

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 | <i>Калорийность-4, Углеводы-1</i> | 6-78 |
| 75 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | <i>Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2</i> | 51-39 |
| 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 |
| 24,5 | Батон нарезной бпл | <i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i> | 2-97 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | <i>Калорийность-534, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-64</i> | 91-40 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Горошек зеленый бпл | <i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i> | 22-08 |
| 200 | Суп гороховый бпл пф | <i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i> | 7-80 |
| 90 | Шницель из курицы бпл | <i>Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12</i> | 35-86 |
| 150 | Рис отварной бпл | <i>Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36</i> | 12-76 |
| 180 | Компот из брусники бпл | <i>Калорийность-29, Углеводы-7</i> | 9-58 |
| 27 | Батон нарезной бпл | <i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i> | 3-32 |
| Итого за Обед (2 смена) | | <i>Калорийность-586, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-88</i> | 91-40 |
| Итого за день | | <i>Калорийность-1 120, Белки-52, Жиры-33, Углеводы-152</i> | 182-80 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар КЧ Котомчина Т.А. Калькулятор МВ 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 | Огурец в нарезке бпл | <i>Калорийность-4, Углеводы-1</i> | 6-78 |
| 95 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | <i>Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2</i> | 65-10 |
| 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 |
| 23,5 | Батон нарезной бпл | <i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i> | 2-86 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | <i>Калорийность-573, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-64</i> | 105-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 75 | Горошек зеленый бпл | <i>Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-4</i> | 27-60 |
| 250 | Суп гороховый бпл пф | <i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i> | 9-75 |
| 90 | Шницель из курицы бпл | <i>Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12</i> | 35-86 |
| 220 | Рис отварной бпл | <i>Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53</i> | 18-72 |
| 200 | Компот из брусники бпл | <i>Калорийность-33, Углеводы-8</i> | 10-65 |
| 20 | Батон нарезной бпл | <i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i> | 2-42 |
| Итого за Обед (2 смена) | | <i>Калорийность-704, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-107</i> | 105-00 |
| Итого за день | | <i>Калорийность-1 277, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-171</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 |
| 110 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3 | 75-37 |
| 150 | Макаронны отварные с сыром бпл | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 19-64 |
| 200 | Компот из брусники бпл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-65 |
| 18 | Батон нарезной бпл | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9 | 2-23 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-707, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-75 | 131-87 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Банан бпл | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 39-60 |
| 200 | Сок персиковый бпл | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 24-60 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82 | 64-20 |
| Итого за день | | Калорийность-1 051, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-157 | 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 |
| 115 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3 | 78-80 |
| 200 | Макароны отварные с сыром бпл | Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38 | 26-19 |
| 200 | Компот из брусники бпл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-65 |
| 17 | Батон нарезной бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-11 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-840, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-88 | 153-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Банан бпл | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 39-60 |
| 200 | Сок персиковый бпл | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 24-60 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82 | 64-20 |
| Итого за день | | Калорийность-1184, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-170 | 217-20 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

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 | Огурец в нарезке бпл | Калорийность-4, Углеводы-1 | 6-78 |
| 95 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2 | 65-09 |
| 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 |
| 23,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12 | 2-87 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 105-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 75 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-4 | 27-60 |
| 250 | Суп гороховый бпл пф | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20 | 9-75 |
| 90 | Шницель из курицы бпл | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12 | 35-86 |
| 220 | Рис отварной бпл | Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53 | 18-71 |
| 200 | Компот из брусники бпл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-65 |
| 20 | Батон нарезной бпл | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 2-43 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 105-00 |
| Итого за день | | | 210-00 |
| <small>Калорийность-1 277, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-171</small> | | | |

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 | Огурец в нарезке бпл | Калорийность-8, Углеводы-2 | 13-56 |
| 100 | Биточек рубленый куриный бпл пф | Калорийность-138, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-11 | 29-58 |
| 180 | Макаронны отварные с растительным маслом бпл | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39 | 4-24 |
| 200 | Напиток из шиповника бпл | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15 | 6-69 |
| 270 | Банан бпл | Калорийность-258, Белки-4, Углеводы-60 | 48-60 |
| 21 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8 | 2-33 |
| 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) |
|--------------------------|---|---|-------------------------|
| <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 |
| 110 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3 | 75-37 |
| 150 | Макароны отварные с сыром бпл | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 19-64 |
| 200 | Компот из брусники бпл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-65 |
| 18 | Батон нарезной бпл | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9 | 2-23 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-707, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-75 | 131-87 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Банан бпл | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 39-60 |
| 200 | Сок персиковый бпл | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 24-60 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82 | 64-20 |
| Итого за день | | Калорийность-1 051, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-157 | 196-07 |

 Директор  Потеряева Д.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>Комплексе</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 |
| 100 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2 | 68-52 |
| 160 | Макароны отварные с сыром бпл | Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31 | 20-95 |
| 200 | Компот из брусники бпл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-65 |
| 26 | Батон нарезной бпл | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 3-20 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-719, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-80 | 127-30 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Банан бпл | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 39-60 |
| 200 | Сок персиковый бпл | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 24-60 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82 | 64-20 |
| Итого за день | | Калорийность-1 063, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-162 | 191-50 |
| Директор _____ | Потеряева Л.В. | Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u> | Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u> |



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 | <i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i> | 23-30 |
| 250 | Суп гороховый бпл пф | <i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i> | 9-75 |
| 115 | Бефстроганов из отварной говядины бпл пф | <i>Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3</i> | 78-80 |
| 200 | Макароны отварные с сыром бпл | <i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i> | 26-19 |
| 200 | Компот из брусники бпл | <i>Калорийность-33, Углеводы-8</i> | 10-65 |
| 17 | Батон нарезной бпл | <i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i> | 2-11 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | <i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i> | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | <i>Калорийность-840, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-88</i> | 153-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Банан бпл | <i>Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49</i> | 39-60 |
| 200 | Сок персиковый бпл | <i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i> | 24-60 |
| Итого за Полдник | | <i>Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82</i> | 64-20 |
| Итого за день | | <i>Калорийность-1184, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-170</i> | 217-20 |

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

