

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 | Помидор в нарезке бпл | <i>Калорийность-4, Углеводы-1</i> | 5-65 |
| 110 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | <i>Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7</i> | 57-94 |
| 150 | Картофельное пюре бпл пф | <i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i> | 21-26 |
| 200 | Чай с сахаром бпл | <i>Калорийность-27, Углеводы-6</i> | 1-43 |
| 50 | Булочка с маком бпл | <i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i> | 2-58 |
| 21 | Батон нарезной бпл | <i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i> | 2-54 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 91-40 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Горошек зеленый бпл | <i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i> | 22-08 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | <i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i> | 9-46 |
| 100 | Курица тушеная с морковью бпл пф | <i>Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4</i> | 34-55 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая бпл | <i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i> | 12-08 |
| 200 | Компот из клюквы бпл | <i>Калорийность-29, Углеводы-7</i> | 10-86 |
| 19,5 | Батон нарезной бпл | <i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i> | 2-37 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 91-40 |
| Итого за день | | | 182-80 |
| | | <i>Калорийность-1 035, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-147</i> | |

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> | | | |
| 20 | Помидор в нарезке бпл | Калорийность-4, Углеводы-1 | 5-65 |
| 130 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9 | 68-48 |
| 170 | Картофельное пюре бпл пф | Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22 | 24-09 |
| 200 | Чай с сахаром бпл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-43 |
| 50 | Булочка с маком бпл | Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | 2-58 |
| 22,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11 | 2-77 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 105-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4 | 22-08 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19 | 11-83 |
| 125 | Курица тушеная с морковью бпл пф | Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6 | 43-18 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая бпл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 14-50 |
| 200 | Компот из клюквы бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 10-86 |
| 21 | Батон нарезной бпл | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10 | 2-55 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 105-00 |
| Итого за день | | | 210-00 |
| Калорийность-1 182, Белки-58, Жиры-38, Углеводы-165 | | | |

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 | Икра морковная бпл пф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 8-03 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 | 9-46 |
| 165 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | Калорийность-280, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-11 | 86-91 |
| 150 | Картофельное пюре бпл пф | Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | 21-26 |
| 180 | Компот из клюквы бпл | Калорийность-26, Углеводы-6 | 9-78 |
| 26 | Батон нарезной бпл | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 3-19 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-647, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-79 | 140-83 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром бпл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 3-49 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 3-67 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 22-50 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-272, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-37 | 55-24 |
| Итого за день | | Калорийность-919, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-116 | 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 | Икра морковная бпл пф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-39 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19 | 11-83 |
| 180 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | Калорийность-305, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-12 | 94-82 |
| 180 | Картофельное пюре бпл пф | Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24 | 25-51 |
| 200 | Компот из клюквы бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 10-86 |
| 27,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14 | 3-35 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-762, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-94 | 161-96 |
| Полдник | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром бпл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 3-49 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 3-67 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 22-50 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-272, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-37 | 55-24 |
| Итого за день | | Калорийность-1 034, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-131 | 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 | Помидор в нарезке бпл | <i>Калорийность-4, Углеводы-1</i> | 5-65 |
| 110 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | <i>Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7</i> | 57-94 |
| 150 | Картофельное пюре бпл пф | <i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i> | 21-26 |
| 200 | Чай с сахаром бпл | <i>Калорийность-27, Углеводы-6</i> | 1-43 |
| 50 | Булочка с маком бпл | <i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i> | 2-58 |
| 21 | Батон нарезной бпл | <i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i> | 2-54 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | <i>Калорийность-544, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-71</i> | 91-40 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Горошек зеленый бпл | <i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i> | 22-08 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | <i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i> | 9-46 |
| 100 | Курица тушеная с морковью бпл пф | <i>Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4</i> | 34-55 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая бпл | <i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i> | 12-08 |
| 200 | Компот из клюквы бпл | <i>Калорийность-29, Углеводы-7</i> | 10-86 |
| 19,5 | Батон нарезной бпл | <i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i> | 2-37 |
| Итого за Обед (2 смена) | | <i>Калорийность-491, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-76</i> | 91-40 |
| Итого за день | | <i>Калорийность-1 035, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-147</i> | 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 | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 20 | Помидор в нарезке бпл | Калорийность-4, Углеводы-1 | 5-65 |
| 130 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9 | 68-48 |
| 170 | Картофельное пюре бпл пф | Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22 | 24-09 |
| 200 | Чай с сахаром бпл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-43 |
| 50 | Булочка с маком бпл | Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 | 2-58 |
| 22,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11 | 2-77 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-602, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-76 | 105-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 60 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4 | 22-08 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19 | 11-83 |
| 125 | Курица тушеная с морковью бпл пф | Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6 | 43-18 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая бпл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 14-50 |
| 200 | Компот из клюквы бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 10-86 |
| 21 | Батон нарезной бпл | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10 | 2-55 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-580, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-89 | 105-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 182, Белки-58, Жиры-38, Углеводы-165 | 210-00 |

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> | | | |
| 40 | Помидор в нарезке бпл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 11-30 |
| 100 | Котлета из курицы с растительным маслом бпл | Калорийность-160, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13 | 34-54 |
| 180 | Картофельное пюре на воде бпл пф | Калорийность-333, Белки-3, Жиры-24, Углеводы-25 | 19-53 |
| 200 | Чай с сахаром бпл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-43 |
| 200 | Банан бпл | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45 | 36-00 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-760, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-99 | 105-00 |
| Итого за день | | Калорийность-760, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-99 | 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 | Икра морковная бпл пф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 8-03 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 | 9-46 |
| 165 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | Калорийность-280, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-11 | 86-92 |
| 150 | Картофельное пюре бпл пф | Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | 21-26 |
| 180 | Компот из клюквы бпл | Калорийность-26, Углеводы-6 | 9-78 |
| 26 | Батон нарезной бпл | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 3-18 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | | 140-83 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром бпл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 3-49 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 3-67 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 22-50 |
| Итого за Полдник | | | 55-24 |
| Итого за день | | | 196-07 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы от 12 лет Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 100 | Икра морковная бпл пф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-39 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19 | 11-83 |
| 180 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | Калорийность-305, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-12 | 94-82 |
| 200 | Картофельное пюре бпл пф | Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26 | 28-35 |
| 200 | Компот из клюквы бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 10-86 |
| 41,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21 | 5-08 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-813, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-103 | 166-53 |
| Полдник | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром бпл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 3-49 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 3-67 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 22-50 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-272, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-37 | 55-24 |
| Итого за день | | Калорийность-1 085, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-140 | 221-77 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Кальсультатор

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 | Икра морковная бпл пф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 8-03 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15 | 9-46 |
| 155 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10 | 81-65 |
| 150 | Картофельное пюре бпл пф | Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | 21-26 |
| 200 | Компот из клюквы бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 10-86 |
| 23 | Батон нарезной бпл | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11 | 2-80 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | | 136-26 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром бпл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 3-49 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 3-67 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 22-50 |
| Итого за Полдник | | | 55-24 |
| Итого за день | | | 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 | Икра морковная бпл пф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-39 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф | Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19 | 11-83 |
| 180 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | Калорийность-305, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-12 | 94-82 |
| 180 | Картофельное пюре бпл пф | Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24 | 25-51 |
| 200 | Компот из клюквы бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 10-86 |
| 27,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14 | 3-35 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-20 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-762, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-94 | 161-96 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром бпл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 3-49 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 3-67 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 22-50 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-272, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-37 | 55-24 |
| Итого за день | | Калорийность-1 034, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-131 | 217-20 |
| Директор | Потеряева Л.В. | Шеф-повар | Калькулятор |
|  | |  |  |
| Потеряева Л.В. | | Шаланова Е.Е. | Брованова Н.В. |