

**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
60/40	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	36-34
190	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	22-88
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
25,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
<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
275	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-376, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	54-77
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
24	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-92
<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 \_\_\_\_\_

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>	<i>Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9</i>	<b>25-58</b>
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	<i>Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4</i>	<b>45-42</b>
220	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	<i>Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38</i>	<b>26-49</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<b>3-49</b>
33	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	<b>4-02</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-858, Белки-30, Жиры-53, Углеводы-65</i>	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	<b>13-56</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>
330	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	<i>Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55</i>	<b>65-73</b>
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>7-57</b>
19,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>2-41</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-648, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-86</i>	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 506, Белки-65, Жиры-71, Углеводы-151</i>	<b>210-00</b>

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>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
90/60	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	54-51
180	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-67
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
25,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-13
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-985, Белки-28, Жиры-62, Углеводы-78	<b>106-87</b>
<b>Полдник</b>			
130	<b>Запеканка из творога бпл</b>	Калорийность-261, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-19	67-12
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром бпл</b>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-453, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-54	<b>89-20</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1438, Белки-58, Жиры-75, Углеводы-132	<b>196-07</b>

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-12
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
105/70	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-560, Белки-21, Жиры-50, Углеводы-6	63-59
220	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38	26-49
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
19,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 169, Белки-32, Жиры-75, Углеводы-88	<b>128-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
130	<b>Запеканка из творога бпл</b>	Калорийность-261, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-19	67-12
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром бпл</b>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-453, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-54	<b>89-20</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 622, Белки-62, Жиры-88, Углеводы-142	<b>217-20</b>

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
60/40	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	36-34
190	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	22-88
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
25,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
<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
275	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-376, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	54-77
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
24	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-92
<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
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	45-42
220	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38	26-49
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
33	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	4-02
<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
330	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	65-73
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
19,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-41
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>210-00</b>
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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
130	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-101, Белки-18, Жиры-2, Углеводы-2	34-94
220	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-319, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-53	8-63
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
17,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	1-90
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-590, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-91	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-590, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-91	<b>105-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

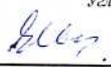
Брованова Н.В.

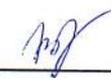


## ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чапл.59

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>	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	<b>7-27</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	<b>12-58</b>
90/60	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	<i>Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5</i>	<b>54-51</b>
180	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	<i>Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31</i>	<b>21-67</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	<b>5-51</b>
25,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	<b>3-13</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-985, Белки-28, Жиры-62, Углеводы-78</i>	<b>106-87</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
130	<b>Запеканка из творога бпл</b>	<i>Калорийность-261, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-19</i>	<b>67-12</b>
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28</i>	<b>18-59</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<b>3-49</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-453, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-54</i>	<b>89-20</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 438, Белки-58, Жиры-75, Углеводы-132</i>	<b>196-07</b>

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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	<b>7-27</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	<b>12-58</b>
90/60	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	<i>Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5</i>	<b>54-51</b>
150	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	<i>Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26</i>	<b>18-06</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	<b>5-51</b>
18	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9</i>	<b>2-17</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-933, Белки-26, Жиры-61, Углеводы-69</i>	<b>102-30</b>
<b>Полдник</b>			
130	<b>Запеканка из творога бпл</b>	<i>Калорийность-261, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-19</i>	<b>67-12</b>
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28</i>	<b>18-59</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<b>3-49</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-453, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-54</i>	<b>89-20</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1386, Белки-56, Жиры-74, Углеводы-123</i>	<b>191-50</b>

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

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

