

## 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>Горошек зеленый бпл</b>	<i>Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2</i>	<b>11-04</b>
115	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3</i>	<b>78-80</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<b>14-49</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<b>3-49</b>
18	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9</i>	<b>2-18</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>110-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2</i>	<b>16-95</b>
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13</i>	<b>13-88</b>
100	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</b>	<i>Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8</i>	<b>39-41</b>
40	<b>Соус сметанный натуральный бпл</b>	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3</i>	<b>16-14</b>
180	<b>Рис отварной бпл</b>	<i>Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44</i>	<b>15-31</b>
200	<b>Компот из клубники бпл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>5-94</b>
19,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>2-37</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>110-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>220-00</b>
<i>Калорийность-1 384, Белки-52, Жиры-64, Углеводы-151</i>			

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.



## Многодетные 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>Горошек зеленый бпл</b>	<i>Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2</i>	<b>11-04</b>
135	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-283, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3</i>	<b>92-50</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<b>14-49</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<b>3-49</b>
17	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-08</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-642, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-63</i>	<b>123-60</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4</i>	<b>28-25</b>
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13</i>	<b>13-88</b>
100	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</b>	<i>Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8</i>	<b>39-41</b>
40	<b>Соус сметанный натуральный бпл</b>	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3</i>	<b>16-14</b>
180	<b>Рис отварной бпл</b>	<i>Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44</i>	<b>15-31</b>
200	<b>Компот из клубники бпл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>5-94</b>
38	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	<b>4-67</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-832, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-98</i>	<b>123-60</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1474, Белки-56, Жиры-67, Углеводы-161</i>	<b>247-20</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

**Многодетные, СВО 5-11 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>			
25	<b>Горошек зеленый бпл</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	9-20
110	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	75-37
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-49
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
20	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-35
100	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</b>	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-41
20	<b>Соус сметанный натуральный бпл</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	8-07
180	<b>Рис отварной бпл</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
180	<b>Компот из клубники бпл</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	5-35
21	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-56
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>			<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><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Икра свекольная бпл пф</b>	<i>Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7</i>	<b>8-04</b>
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13</i>	<b>13-88</b>
145	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-304, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-3</i>	<b>99-36</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<b>14-50</b>
200	<b>Компот из клубники бпл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>5-94</b>
29,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>3-61</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-901, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-96</i>	<b>147-53</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
250	<b>Банан бпл</b>	<i>Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56</i>	<b>45-00</b>
180	<b>Сок персиковый бпл</b>	<i>Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30</i>	<b>22-14</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86</i>	<b>67-14</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 261, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-182</i>	<b>214-67</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>Икра свекольная бпл пф</b>	<i>Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11</i>	<b>13-40</b>
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	<b>17-35</b>
130	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3</i>	<b>89-08</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<b>14-49</b>
200	<b>Компот из клубники бпл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>5-94</b>
27,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	<b>3-34</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-939, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-103</i>	<b>145-80</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
260	<b>Банан бпл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58</i>	<b>46-80</b>
200	<b>Сок персиковый бпл</b>	<i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i>	<b>24-60</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-383, Белки-5, Углеводы-91</i>	<b>71-40</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 322, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-194</i>	<b>217-20</b>
Директор _____	Потеряева Л.В.	Шеф-повар _____	Котомчина Т.А.
		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><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
60	<b>Горошек зеленый бпл</b>	<i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i>	<b>22-08</b>
145	<b>Гуляш из отварной птицы бпл пф</b>	<i>Калорийность-112, Белки-20, Жиры-3, Углеводы-2</i>	<b>38-97</b>
180	<b>Каша гречневая с овощами бпл пф</b>	<i>Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39</i>	<b>11-55</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<b>3-49</b>
23	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-9</i>	<b>2-51</b>
250	<b>Банан бпл</b>	<i>Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56</i>	<b>45-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-715, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-117</i>	<b>123-60</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-715, Белки-37, Жиры-11, Углеводы-117</i>	<b>123-60</b>

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



## Многодетные, СВО 5-11 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>			
25	<b>Горошек зеленый бпл</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	<b>9-20</b>
110	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	<b>75-37</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>14-50</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-49</b>
20	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-44</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-594, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-64	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	<b>16-95</b>
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	<b>17-34</b>
100	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</b>	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	<b>39-40</b>
20	<b>Соус сметанный натуральный бпл</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	<b>8-06</b>
180	<b>Рис отварной бпл</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	<b>15-31</b>
180	<b>Компот из клубники бпл</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>5-35</b>
21	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-59</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-770, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-89	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1364, Белки-53, Жиры-60, Углеводы-153	<b>210-00</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>Икра свекольная бпл пф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>8-03</b>
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	<b>13-87</b>
145	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	Калорийность-304, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-3	<b>99-35</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>14-50</b>
200	<b>Компот из клубники бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-94</b>
30	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-64</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>147-53</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
250	<b>Банан бпл</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	<b>45-00</b>
180	<b>Сок персиковый бпл</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>22-14</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>67-14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>214-67</b>
<small>Калорийность-1 261, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-182</small>			

 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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Икра свекольная бпл пф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	<b>13-39</b>
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	<b>17-34</b>
160	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	Калорийность-335, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-4	<b>109-64</b>
220	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-343, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-53	<b>17-72</b>
200	<b>Компот из клубники бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-94</b>
22,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-74</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 053, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-111	<b>168-97</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
260	<b>Банан бпл</b>	Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58	<b>46-80</b>
200	<b>Сок персиковый бпл</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>24-60</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-383, Белки-5, Углеводы-91	<b>71-40</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 436, Белки-48, Жиры-47, Углеводы-202	<b>240-37</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><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Икра свекольная бпл пф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>8-03</b>
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	<b>13-87</b>
120	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	<b>82-22</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>12-08</b>
200	<b>Компот из клубники бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-94</b>
29,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-62</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-802, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-89	<b>127-96</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
230	<b>Банан бпл</b>	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	<b>41-40</b>
180	<b>Сок персиковый бпл</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>22-14</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	<b>63-54</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 143, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-171	<b>191-50</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Белл Шаланова Е.Е.

Калькулятор МФ 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><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Икра свекольная бпл пф</b>	<i>Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11</i>	<b>13-39</b>
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	<b>17-34</b>
130	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3</i>	<b>89-08</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<b>14-49</b>
200	<b>Компот из клубники бпл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>5-94</b>
27,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	<b>3-36</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>145-80</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
260	<b>Банан бпл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58</i>	<b>46-80</b>
200	<b>Сок персиковый бпл</b>	<i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i>	<b>24-60</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>71-40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>217-20</b>
		<i>Калорийность-1 322, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-194</i>	

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Шаланова Е.Е.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.

