

## 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>			
35	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<b>7-91</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	<b>68-52</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>23-57</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-69</b>
27	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	<b>3-31</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>110-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Горошек зеленый бпл</b>	<i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i>	<b>22-08</b>
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>9-75</b>
120	<b>Шницель из курицы бпл</b>	<i>Калорийность-202, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-16</i>	<b>47-82</b>
200	<b>Рис отварной бпл</b>	<i>Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49</i>	<b>17-01</b>
200	<b>Компот из брусники бпл</b>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<b>10-65</b>
22	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>2-69</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>110-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>220-00</b>

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>			
35	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<b>7-91</b>
120	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3</i>	<b>82-23</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>23-57</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-69</b>
26	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	<b>3-20</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-631, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-66</i>	<b>123-60</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Горошек зеленый бпл</b>	<i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i>	<b>22-08</b>
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>9-75</b>
120	<b>Шницель из курицы бпл</b>	<i>Калорийность-202, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-16</i>	<b>47-82</b>
200	<b>Рис отварной бпл</b>	<i>Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49</i>	<b>17-01</b>
200	<b>Сок абрикосовый бпл</b>	<i>Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25</i>	<b>24-60</b>
19	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9</i>	<b>2-34</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-792, Белки-37, Жиры-16, Углеводы-123</i>	<b>123-60</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 423, Белки-67, Жиры-43, Углеводы-189</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>			
30	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<b>6-78</b>
95	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2</i>	<b>65-10</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>23-57</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-69</b>
23,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>2-86</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-573, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-64</i>	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
50	<b>Горошек зеленый бпл</b>	<i>Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3</i>	<b>18-40</b>
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>9-75</b>
120	<b>Шницель из курицы бпл</b>	<i>Калорийность-202, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-16</i>	<b>47-82</b>
200	<b>Рис отварной бпл</b>	<i>Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49</i>	<b>17-01</b>
180	<b>Компот из брусники бпл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>9-58</b>
20	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>2-44</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-713, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-105</i>	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 286, Белки-62, Жиры-39, Углеводы-169</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><u>Комплекс (1 и 2 смена)</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф</b>	<i>Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2</i>	<b>13-98</b>
200	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	<b>7-80</b>
120	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3</i>	<b>82-22</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	<b>26-18</b>
200	<b>Компот из брусники бпл</b>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<b>10-65</b>
16,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-04</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		<i>Калорийность-795, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-83</i>	<b>145-07</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
250	<b>Банан бпл</b>	<i>Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56</i>	<b>45-00</b>
200	<b>Сок персиковый бпл</b>	<i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i>	<b>24-60</b>
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		<i>Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89</i>	<b>69-60*</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1168, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-172</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 (1 и 2 смена)</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-30
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
110	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	75-37
200	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	26-19
200	<b>Компот из брусники бпл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
21,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-60
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>			<b>150-06</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
250	<b>Банан бпл</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
180	<b>Сок персиковый бпл</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	22-14
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>			<b>67-14*</b>
<b>Итого за день</b>			<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>			
35	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<b>7-91</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	<b>68-52</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>23-57</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-69</b>
27	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	<b>3-31</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>110-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Горошек зеленый бпл</b>	<i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i>	<b>22-08</b>
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>9-75</b>
120	<b>Шницель из курицы бпл</b>	<i>Калорийность-202, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-16</i>	<b>47-82</b>
200	<b>Рис отварной бпл</b>	<i>Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49</i>	<b>17-01</b>
200	<b>Компот из брусники бпл</b>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<b>10-65</b>
22	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>2-69</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>110-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>220-00</b>

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><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
70	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2</i>	<b>15-82</b>
120	<b>Биточек рубленый куриный бпл пф</b>	<i>Калорийность-165, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-14</i>	<b>35-49</b>
200	<b>Макароны отварные с растительным маслом бпл</b>	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	<b>4-72</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-69</b>
21,5	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9</i>	<b>2-38</b>
325	<b>Банан бпл</b>	<i>Калорийность-311, Белки-5, Углеводы-73</i>	<b>58-50</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-857, Белки-34, Жиры-11, Углеводы-157</i>	<b>123-60</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-857, Белки-34, Жиры-11, Углеводы-157</i>	<b>123-60</b>



Директор \_\_\_\_\_

Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

*Е.Е.*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор \_\_\_\_\_

*Н.В.*

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>			
30	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<b>6-78</b>
95	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2</i>	<b>65-09</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>23-57</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-69</b>
23,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>2-87</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-573, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-64</i>	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
50	<b>Горошек зеленый бпл</b>	<i>Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3</i>	<b>18-40</b>
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>9-75</b>
120	<b>Шницель из курицы бпл</b>	<i>Калорийность-202, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-16</i>	<b>47-82</b>
200	<b>Рис отварной бпл</b>	<i>Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49</i>	<b>17-01</b>
180	<b>Компот из брусники бпл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>9-58</b>
20	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>2-44</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-713, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-105</i>	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 286, Белки-62, Жиры-39, Углеводы-169</i>	<b>210-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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 (1 и 2 смена)</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф</b>	<i>Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2</i>	<b>13-98</b>
200	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	<b>7-80</b>
120	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3</i>	<b>82-22</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	<b>26-18</b>
200	<b>Компот из брусники бпл</b>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<b>10-65</b>
16,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-04</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		<i>Калорийность-795, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-83</i>	<b>145-07</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
250	<b>Банан бпл</b>	<i>Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56</i>	<b>45-00</b>
200	<b>Сок персиковый бпл</b>	<i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i>	<b>24-60</b>
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		<i>Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89</i>	<b>69-60*</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1168, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-172</i>	<b>214-67</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Евг Шаланова Е.Е.

Калькулятор НВ 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 (1 и 2 смена)</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф</b>	<i>Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2</i>	<b>13-98</b>
200	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	<b>7-80</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	<b>68-52</b>
150	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	<i>Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29</i>	<b>19-64</b>
200	<b>Компот из брусники бпл</b>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<b>10-65</b>
22	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>2-71</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		<i>Калорийность-696, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-76</i>	<b>125-50</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
230	<b>Банан бпл</b>	<i>Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52</i>	<b>41-40</b>
200	<b>Сок персиковый бпл</b>	<i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i>	<b>24-60</b>
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		<i>Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85</i>	<b>66-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 050, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-161</i>	<b>191-50</b>

Директор \_\_\_\_\_

Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Шаланова Е.Е.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.



