

# 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>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
240	<b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34	28-10
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
21,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-63
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>110-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
70	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	68-07*
30	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-69
150	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-69
180	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-96
19	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-32
<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>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
240	<b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34	28-10
10	<b>Масло сливочное (порциями) бпл</b>	Калорийность-75, Жиры-8	11-66
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
37,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	4-57
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-728, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-90	<b>123-60</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-49
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97*
70	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	68-07
30	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-69
220	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-68
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
18	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-19
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-742, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-88	<b>123-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1470, Белки-46, Жиры-63, Углеводы-178	<b>247-20</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.

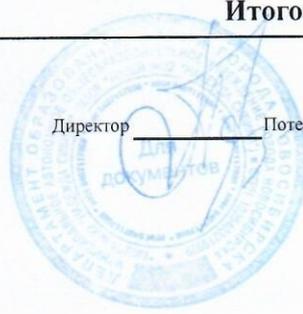






## ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Сов.63

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>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>13-49</b>
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	<b>13-97</b>
100	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	<b>97-25</b>
30	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	<b>4-69</b>
180	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	<b>12-83</b>
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>7-57</b>
23	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-80</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-795, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-93	<b>154-80</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>17-05</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>20-40</b>
20	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-45</b>
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>22-50</b>
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-306, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45	<b>62-40</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1101, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-138	<b>217-20</b>



Директор \_\_\_\_\_

Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.



## Многодетные 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>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12</i>	<b>34-11</b>
240	<b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>	<i>Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34</i>	<b>28-10</b>
10	<b>Масло сливочное (порциями) бпл</b>	<i>Калорийность-75, Жиры-8</i>	<b>11-66</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<b>22-66</b>
150	<b>Яблоко бпл</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<b>22-50</b>
37,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	<b>4-57</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>123-60</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>	<i>Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7</i>	<b>13-49</b>
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7</i>	<b>13-97</b>
70	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	<i>Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9</i>	<b>68-07</b>
30	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	<i>Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1</i>	<b>4-69</b>
220	<b>Макароны отварные бпл</b>	<i>Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48</i>	<b>15-68</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>2-19</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>123-60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>247-20</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>			
30	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
90	<b>Рыба тушеная в томате с овощами (кета) бпл пф</b>	Калорийность-172, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-6	103-44
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом бпл</b>	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-36	5-20
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	<b>Булочка с маком бпл</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-58
22,5	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-46, Белки-2, Углеводы-9	2-48
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-637, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-85	<b>123-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-637, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-85	<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>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
220	<b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32	25-76
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
18,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-23
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-578, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-76	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-49
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
50	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-108, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-6	48-62
30	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-69
220	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-68
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
25	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-04
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-716, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-88	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 294, Белки-42, Жиры-52, Углеводы-164	<b>210-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Евг Шаланова Е.Е.

Калькулятор НВ Брованова И.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 (1 и 2 смена)</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>13-49</b>
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	<b>13-97</b>
100	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	<b>97-25</b>
30	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	<b>4-69</b>
200	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>14-26</b>
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>7-57</b>
22,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-77</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-821, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-98	<b>156-20</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	<b>34-11</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>22-66</b>
40	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>4-90</b>
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>22-50</b>
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	<b>84-17</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 258, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-155	<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 (1 и 2 смена)</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<b>8-09</b>
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	<b>11-18</b>
70	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	<i>Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9</i>	<b>68-07</b>
30	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	<i>Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1</i>	<b>4-69</b>
200	<b>Макароны отварные бпл</b>	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	<b>14-26</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	<b>5-51</b>
25	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>3-09</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-709, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-90</i>	<b>117-09</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	<i>Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9</i>	<b>25-58</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<b>22-66</b>
30	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>3-67</b>
150	<b>Яблоко бпл</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<b>22-50</b>
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		<i>Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52</i>	<b>74-41</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 086, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-142</i>	<b>191-50</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар А.С.Ш. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В.Б. 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 (1 и 2 смена)</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-49
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
100	<b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	97-25
30	<b>Соус белый основной бпл пф</b>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-69
180	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
23	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-80
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-795, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-93	<b>154-80</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
20	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-306, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45	<b>62-40</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1101, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-138	<b>217-20</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

