

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>			
32,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	28-14
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-44
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-690, Белки-25, Жиры-45, Углеводы-49	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
315	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	62-74
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-625, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-85	100-00
Итого за день		Калорийность-1 315, Белки-58, Жиры-62, Углеводы-134	200-00

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
32,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	28-14
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-44
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-68
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
35	Батон нарезной бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-749, Белки-27, Жиры-46, Углеводы-59	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	22-60
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
280	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-382, Белки-26, Жиры-10, Углеводы-46	55-77
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-33
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-601, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-80	105-00
Итого за день		Калорийность-1 350, Белки-58, Жиры-62, Углеводы-139	210-00

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 (1 и 2 смена)</u>			
60	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-30
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-06
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-851, Белки-23, Жиры-54, Углеводы-67	107-00
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Запеканка из творога бпл	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	77-45
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	16-73
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-476, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-54	97-67
Итого за день		Калорийность-1 327, Белки-56, Жиры-69, Углеводы-121	204-67

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)
<u>Комплекс (1 и 2 смена)</u>			
100	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-12
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-30
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-67
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-00
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-976, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-81	119-53
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Запеканка из творога бпл	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	77-45
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	16-73
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-476, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-54	97-67
Итого за день		Калорийность-1 452, Белки-58, Жиры-75, Углеводы-135	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>			
32,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	28-14
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-45
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-690, Белки-25, Жиры-45, Углеводы-49	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
315	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	62-74
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-625, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-85	100-00
Итого за день		Калорийность-1 315, Белки-58, Жиры-62, Углеводы-134	200-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
32,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	28-14
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-32
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-47
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-18
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-778, Белки-28, Жиры-52, Углеводы-49	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
365	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-498, Белки-34, Жиры-14, Углеводы-60	72-70
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	4-04
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-725, Белки-39, Жиры-20, Углеводы-97	113-60
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-67, Жиры-72, Углеводы-146	227-20

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>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
130	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-101, Белки-18, Жиры-2, Углеводы-2	34-94
150	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-36	5-89
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
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-504, Белки-27, Жиры-9, Углеводы-77	113-60
Итого за день		Калорийность-504, Белки-27, Жиры-9, Углеводы-77	113-60

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
32,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	28-14
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-45
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-68
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
34,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-24
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-749, Белки-27, Жиры-46, Углеводы-59	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	22-60
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
280	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-382, Белки-26, Жиры-10, Углеводы-46	55-77
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-33
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-604, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-81	105-00
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-58, Жиры-62, Углеводы-140	210-00

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова 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)
<u>Комплекс (1 и 2 смена)</u>			
60	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-32
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-06
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-851, Белки-23, Жиры-54, Углеводы-67	107-00
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Запеканка из творога бпл	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	77-45
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	16-73
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-476, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-54	97-67
Итого за день		Калорийность-1 327, Белки-56, Жиры-69, Углеводы-121	204-67

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Бронанова 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 (1 и 2 смена)</u>			
60	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-45
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-06
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-62
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-783, Белки-21, Жиры-47, Углеводы-70	95-69
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Запеканка из творога бпл	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	77-45
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-87
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-460, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-51	95-81
Итого за день		Калорийность-1 243, Белки-54, Жиры-61, Углеводы-121	191-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Елсу Шаланова Е.Е.


Калькулятор 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)
<u>Комплекс (1 и 2 смена)</u>			
100	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-12
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-32
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-67
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-98
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-976, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-81	119-53
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Запеканка из творога бпл	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	77-45
45	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	16-73
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-476, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-54	97-67
Итого за день		Калорийность-1 452, Белки-58, Жиры-75, Углеводы-135	217-20

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

1-4 классы доп.питание Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

350 доп. Апельсины нач 58-58

Итого за 58-58

Итого за день 58-58

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

