

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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	62-15
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-95
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-43
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-556, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-63	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-661, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-99	100-00
Итого за день		Калорийность-1 217, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-162	200-00

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-25
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-95
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
32	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-93
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-607, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-66	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-46
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-60
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-730, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-115	113-60
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-61, Жиры-39, Углеводы-181	227-20

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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-43
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-57
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-53
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-576, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-62	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
75	Горошек зеленый бпл	Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-4	27-60
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-58
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-91
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-672, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-100	105-00
Итого за день		Калорийность-1 248, Белки-59, Жиры-39, Углеводы-162	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 свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-80
120	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	78-51
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-64
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-29
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-731, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-75	135-07
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-60
Итого за день		Калорийность-1104, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-164	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 свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-24
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-57
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-89
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-828, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-88	147-60
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-60
Итого за день		Калорийность-1 201, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-177	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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	62-16
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-95
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-42
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-556, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-63	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-661, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-99	100-00
Итого за день		Калорийность-1 217, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-162	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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-26
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-95
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
32	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-92
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-607, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-66	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-46
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-60
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-730, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-115	113-60
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-61, Жиры-39, Углеводы-181	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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
120	Биточек рубленый куриный бпл пф	Калорийность-165, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-14	35-49
150	Макароны отварные с растительным маслом бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	3-54
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
27,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	3-02
285	Банан бпл	Калорийность-272, Белки-4, Углеводы-64	51-30
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-762, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-139	113-60
Итого за день		Калорийность-762, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-139	113-60

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-44
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-57
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-52
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-576, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-62	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
75	Горошек зеленый бпл	Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-4	27-60
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-58
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-91
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-672, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-100	105-00
Итого за день		Калорийность-1 248, Белки-59, Жиры-39, Углеводы-162	210-00

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)
<u>Комплекс (1 и 2 смена)</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
135	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-283, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3	88-34
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-57
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-96
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-870, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-88	160-77
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-60
Итого за день		Калорийность-1 243, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-177	230-37

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)
<u>Комплекс (1 и 2 смена)</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-80
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-43
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-64
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-58
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-27
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-703, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-77	121-90
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-60
Итого за день		Калорийность-1 076, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-166	191-50

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)
<u>Комплекс (1 и 2 смена)</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-25
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-57
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-88
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-828, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-88	147-60
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-60
Итого за день		Калорийность-1 201, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-177	217-20

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

