

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
100	Котлета из говядины бпл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	71-62
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	12-10
160	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	11-87
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-56
32,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-98
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-685, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-77	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	33-90
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-46
140	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	48-37
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-08
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-35
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-584, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-88	113-60
Итого за день		Калорийность-1 269, Белки-63, Жиры-45, Углеводы-165	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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
100	Котлета из говядины бпл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	71-62
220	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-45	16-32
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-56
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-03
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-685, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-83	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	33-90
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-83
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	34-55
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-50
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-78
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-595, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-98	105-00
Итого за день		Калорийность-1 280, Белки-59, Жиры-42, Углеводы-181	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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-03
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-46
100	Котлета из говядины бпл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	71-62
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	12-10
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-08
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-14
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-854, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-112	126-07
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
300	Банан бпл	Калорийность-287, Белки-5, Углеводы-67	54-00
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-393, Белки-6, Углеводы-92	78-60
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-204	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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-39
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-83
100	Котлета из говядины бпл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	71-62
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	12-10
220	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-343, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-53	17-72
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-1 001, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-133	138-60
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
300	Банан бпл	Калорийность-287, Белки-5, Углеводы-67	54-00
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-393, Белки-6, Углеводы-92	78-60
Итого за день		Калорийность-1 394, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-225	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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
100	Котлета из говядины бпл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	71-63
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	11-12
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-56
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-22
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-602, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-70	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	20-34
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-46
140	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	48-37
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-08
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-31
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-571, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-85	100-00
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-59, Жиры-39, Углеводы-155	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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
100	Котлета из говядины бпл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	71-63
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	12-10
160	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	11-87
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-56
32,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-97
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-685, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-77	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	33-90
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-46
140	Курица тушеная с морковью бпл нф	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	48-37
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-08
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-35
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-584, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-88	113-60
Итого за день		Калорийность-1 269, Белки-63, Жиры-45, Углеводы-165	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>			
80	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-42, Белки-2, Углеводы-8	35-74
120	Котлета из курицы с растительным маслом бпл	Калорийность-192, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-15	41-44
150	Каша перловая рассыпчатая с растительным маслом бпл	Калорийность-203, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30	3-54
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-57
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
25,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	2-81
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-585, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-85	113-60
Итого за день		Калорийность-585, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-85	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>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
100	Котлета из говядины бпл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	71-63
220	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-45	16-32
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-56
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-02
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-685, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-83	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	33-90
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-83
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	34-55
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-50
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
22,3	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-78
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-593, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-98	105-00
Итого за день		Калорийность-1 278, Белки-59, Жиры-42, Углеводы-181	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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-39
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-83
100	Котлета из говядины бпл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	71-63
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	16-14
210	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-327, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	16-91
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-23
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-1 021, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-135	142-77
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
350	Банан бпл	Калорийность-335, Белки-5, Углеводы-78	63-00
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-441, Белки-6, Углеводы-103	87-60
Итого за день		Калорийность-1 462, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-238	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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-03
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-46
100	Котлета из говядины бпл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	71-63
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	12-10
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-08
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-44
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-22
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-856, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-112	126-16
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
240	Банан бпл	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	43-20
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	22-14
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-324, Белки-5, Углеводы-77	65-34
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-189	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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-39
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-83
100	Котлета из говядины бпл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	71-63
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	12-10
220	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-343, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-53	17-72
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-69
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-04
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-1 008, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-134	138-60
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
300	Банан бпл	Калорийность-287, Белки-5, Углеводы-67	54-00
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-393, Белки-6, Углеводы-92	78-60
Итого за день		Калорийность-1 401, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-226	217-20

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.