

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	13-40
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	38-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-33
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-508, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-57	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	58-75
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	12-12
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-41
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-663, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-66	100-00
Итого за день		Калорийность-1 171, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-123	200-00

Директор

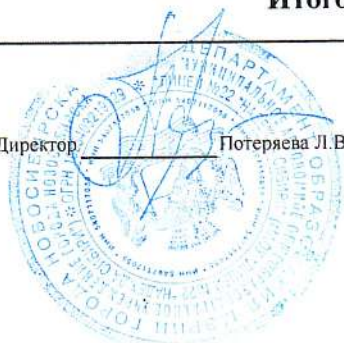
Потеряева Л.В.

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	13-40
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-81
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
34,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-23
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-599, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-61	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
60/60	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	70-50
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-741, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-73	113-60
Итого за день		Калорийность-1 340, Белки-55, Жиры-64, Углеводы-134	227-20

Директор

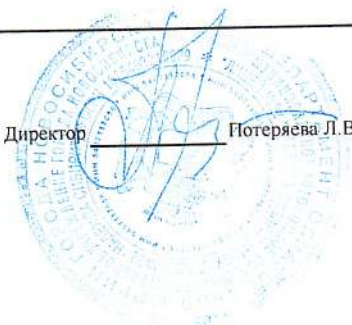
Потеряева Л.В.

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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-81
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-545, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-51	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	58-75
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-26
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-48
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-722, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-75	105-00
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-50, Жиры-63, Углеводы-126	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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
75/75	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-334, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-5	88-13
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	12-12
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-11
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-846, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-81	135-07
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	69-60
Итого за день		Калорийность-1 075, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-134	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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-49
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
80/80	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-356, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5	94-01
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-65
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-935, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-88	147-60
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	69-60
Итого за день		Калорийность-1 164, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-141	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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	13-40
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	38-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-33
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-508, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-57	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	58-79
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	11-41
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-662, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-66	100-00
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-46, Жиры-54, Углеводы-123	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	13-40
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-81
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
34,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-23
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-599, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-61	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
60/60	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	70-55
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-50
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-741, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-73	113-60
Итого за день		Калорийность-1 340, Белки-55, Жиры-64, Углеводы-134	227-20

Директор

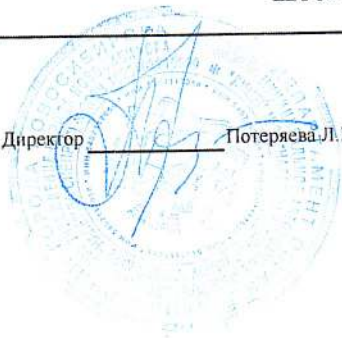
Потеряева Л.В.

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>			
45	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5	20-10
200	Омлет с морковью бпл пф	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-4	37-53
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
32	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-52
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-521, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-49	113-60
Итого за день		Калорийность-521, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-49	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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-81
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-545, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-51	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	58-79
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-87
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-722, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-76	105-00
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-49, Жиры-62, Углеводы-127	210-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
75/75	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-334, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-5	88-19
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	11-41
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
30,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-76
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-845, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-81	135-07
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	69-60
Итого за день		Калорийность-1 074, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-134	204-67

Директор

Погеряева 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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-49
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
85/85	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-379, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-5	99-95
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	6-70
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-63
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-937, Белки-38, Жиры-49, Углеводы-84	151-77
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
300	Апельсин бпл	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	54-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-247, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-57	78-60
Итого за день		Калорийность-1184, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-141	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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
70/70	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-312, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-4	82-31
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-69
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-44
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-766, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-71	124-36
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	22-14
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	67-14
Итого за день		Калорийность-982, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-121	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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-49
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
77,5/77, 5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-345, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5	91-13
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-26
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
41,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	5-10
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-978, Белки-38, Жиры-48, Углеводы-99	147-60
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	69-60
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-152	217-20

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

