

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-71
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-28
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-675, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-77	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
69/46	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	54-57
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-69
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-09
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-761, Белки-23, Жиры-44, Углеводы-68	100-00
Итого за день		Калорийность-1 436, Белки-64, Жиры-66, Углеводы-145	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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-72
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-90
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-700, Белки-40, Жиры-20, Углеводы-91	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
78/52	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-416, Белки-16, Жиры-37, Углеводы-5	61-69
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
35	Батон нарезной бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-28
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-894, Белки-27, Жиры-50, Углеводы-82	113-60
Итого за день		Калорийность-1 594, Белки-67, Жиры-70, Углеводы-173	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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	74-70
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-29
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-709, Белки-44, Жиры-23, Углеводы-81	105-00
<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
69/46	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	54-57
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-80
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-818, Белки-24, Жиры-46, Углеводы-75	105-00
Итого за день		Калорийность-1 527, Белки-68, Жиры-69, Углеводы-156	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
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-71
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-43
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-787, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-101	100-70
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	42-30
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-459, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-61	103-97
Итого за день		Калорийность-1 246, Белки-55, Жиры-40, Углеводы-162	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	зн. 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
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	74-69
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-887, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-108	113-23
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	42-30
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-459, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-61	103-97
Итого за день		Калорийность-1 346, Белки-58, Жиры-46, Углеводы-169	217-20

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-71
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-28
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-675, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-77	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
69/46	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	54-57
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-69
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-09
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-763, Белки-23, Жиры-44, Углеводы-69	100-00
Итого за день		Калорийность-1 438, Белки-64, Жиры-66, Углеводы-146	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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-71
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-91
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-700, Белки-40, Жиры-20, Углеводы-91	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
78/52	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-416, Белки-16, Жиры-37, Углеводы-5	61-69
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
35	Батон нарезной бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-28
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-894, Белки-27, Жиры-50, Углеводы-82	113-60
Итого за день		Калорийность-1 594, Белки-67, Жиры-70, Углеводы-173	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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	10-17
100	Курица отварная бпл иф	Калорийность-155, Белки-32, Жиры-2, Углеводы-1	68-39
180	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-261, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44	7-06
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
37	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-73, Белки-3, Углеводы-15	4-05
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-591, Белки-40, Жиры-11, Углеводы-82	113-60
Итого за день		Калорийность-591, Белки-40, Жиры-11, Углеводы-82	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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	74-69
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-30
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-709, Белки-44, Жиры-23, Углеводы-81	105-00
<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
69/46	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	54-57
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-80
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-818, Белки-24, Жиры-46, Углеводы-75	105-00
Итого за день		Калорийность-1 527, Белки-68, Жиры-69, Углеводы-156	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	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
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-71
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-43
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-787, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-101	100-70
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	42-30
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-459, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-61	103-97
Итого за день		Калорийность-1 246, Белки-55, Жиры-40, Углеводы-162	204-67

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 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
345	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-471, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-57	68-72
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
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-777, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-99	99-55
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-67
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	42-30
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-386, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54	91-95
Итого за день		Калорийность-1 163, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-153	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 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
375	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-512, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-62	74-69
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-887, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-108	113-23
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-90
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	42-30
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-459, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-61	103-97
Итого за день		Калорийность-1 346, Белки-58, Жиры-46, Углеводы-169	217-20

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Билез Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

250 доп. Мандарины нач

56-72

Итого за

56-72

Итого за день

56-72

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Брованова Н.В.

