

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
170	Омлет натуральный бпл	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4	43-19
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-67
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-24
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-535, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-57	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	60-44
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
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-93
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-690, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-70	105-00
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-127	210-00

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), витаминны (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 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	22-67
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-52
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-56	118-60
<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
60/60	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	72-53
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
30,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-73
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-764, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-76	118-60
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-132	237-20

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), витаминны (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>			
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
45/45	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	54-39
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
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-725, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-75	105-00
Итого за день		Калорийность-1 270, Белки-48, Жиры-64, 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
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
80/80	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-356, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5	96-70
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
31	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-836, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-77	140-07
<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-1 065, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-130	209-67

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	96-70
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	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-42
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-931, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-87	150-06
<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-1 147, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-137	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
170	Омлет натуральный бпл	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4	43-19
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
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-535, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-57	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	60-44
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
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-93
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-690, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-70	105-00
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-127	210-00

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>			
45	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5	20-10
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
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-53
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-56	118-60
<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
60/60	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	72-52
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
30,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-74
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-764, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-76	118-60
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-132	237-20

Директор _____ Потеряева Л.В.

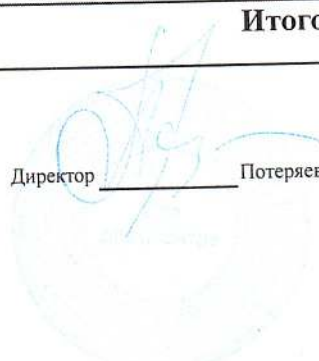
Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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
180	Омлет с морковью бпл пф	Калорийность-279, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-4	33-78
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
300	Апельсин бпл	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	54-00
29,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-27
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-505, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-52	118-60
Итого за день		Калорийность-505, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-52	118-60


Директор

 Потеряева Л.В.

Шеф-повар

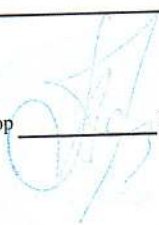
 Шаланова Е.Е.

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
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
80/80	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-356, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5	96-70
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
31	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-836, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-77	140-07
<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-1 065, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-130	209-67

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	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	102-75
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
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-65
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-966, Белки-39, Жиры-50, Углеводы-89	156-77
<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-1 213, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-146	235-37

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
65/65	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4	78-57
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
30,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-72
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-770, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-76	121-90
<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-999, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-129	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
80/80	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-356, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5	96-70
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	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-42
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-931, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-87	150-06
<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-1 147, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-137	217-20

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.