

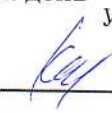
# 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
32,5	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	<b>28-14</b>
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	<b>52-88</b>
160	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	<b>17-79</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-44</b>
23,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-75</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-781, Белки-28, Жиры-52, Углеводы-51	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>15-47</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	<b>14-72</b>
325	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54	<b>64-66</b>
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>7-55</b>
22	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-60</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-646, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-86	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 427, Белки-62, Жиры-70, Углеводы-137	<b>210-00</b>

Директор

 Потеряева Л.В.

Шеф-повар

 Котомчина Т.А.

Калькулятор

 Брованова Н.В.

## Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	<b>34-11</b>
78/52	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-416, Белки-16, Жиры-37, Углеводы-5	<b>54-99</b>
200	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	<b>22-24</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-44</b>
32,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>3-82</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-888, Белки-32, Жиры-57, Углеводы-63	<b>118-60</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	<b>25-79</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	<b>14-72</b>
340	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56	<b>67-65</b>
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>7-55</b>
24,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-89</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-679, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-89	<b>118-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 567, Белки-68, Жиры-76, Углеводы-152	<b>237-20</b>

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>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	34-11
60/40	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-30
200	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	22-24
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-44
24,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-91
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-774, Белки-27, Жиры-49, Углеводы-58	<b>105-00</b>
<u>Обед ( 2 смена )</u>			
100	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	25-79
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-72
270	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-369, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	53-72
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	7-55
27,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-22
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-591, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-80	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 365, Белки-57, Жиры-65, Углеводы-138	<b>210-00</b>

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>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-54
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-72
78/52	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-416, Белки-16, Жиры-37, Углеводы-5	54-99
160	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	17-79
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-49
29,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-49
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-981, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-82	110-22
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	<b>Запеканка из творога бпл</b>	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	77-42
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром бпл</b>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-44
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-493, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-57	99-45
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 474, Белки-59, Жиры-75, Углеводы-139	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	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-54
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-72
78/52	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-416, Белки-16, Жиры-37, Углеводы-5	54-99
200	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	22-24
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-49
37	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	4-37
40	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-40
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-1 082, Белки-29, Жиры-63, Углеводы-100	117-75
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	<b>Запеканка из творога бпл</b>	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	77-42
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром бпл</b>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-44
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-493, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-57	99-45
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 575, Белки-63, Жиры-78, Углеводы-157	217-20
Директор _____	Потеряева Л.В.	Шеф-повар _____	Котомчина Т.А.
		Калькулятор _____	Брованова Н.В.

## 1-4 классы доп.питание Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

200 доп. Мандарины нач

43-50

Итого за

43-50

Итого за день

43-50

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	<b>34-11</b>
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	<b>45-45</b>
170	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	<b>18-81</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-43</b>
27,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>3-20</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-827, Белки-30, Жиры-54, Углеводы-54	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>15-39</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	<b>14-46</b>
325	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54	<b>64-75</b>
200	<b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>7-50</b>
24,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-90</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-653, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-87	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 480, Белки-64, Жиры-72, Углеводы-141	<b>210-00</b>

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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
60	<b>Горошек зеленый бпл</b>	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	<b>19-85</b>
130	<b>Гуляш из отварной птицы бпл пф</b>	Калорийность-101, Белки-18, Жиры-2, Углеводы-2	<b>34-92</b>
150	<b>Рис отварной с растительным маслом бпл</b>	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-36	<b>5-90</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-43</b>
300	<b>Апельсин бпл</b>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	<b>51-43</b>
28	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	<b>3-07</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-537, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-84	<b>118-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-537, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-84	<b>118-60</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В. 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>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-59
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-46
90/60	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	54-54
150	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	16-59
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-49
27	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-16
40	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-40
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-1 066, Белки-29, Жиры-67, Углеводы-86	<b>110-23</b>
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	<b>Запеканка из творога бпл</b>	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	77-42
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром бпл</b>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-43
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-493, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-57	<b>99-44</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 559, Белки-63, Жиры-82, Углеводы-143	<b>209-67</b>

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)
<b><u>Комплекс (1 и 2 смена)</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-95
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-57
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	45-45
160	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	17-70
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-49
23	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-70
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-876, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-72	92-06
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
150	<b>Запеканка из творога бпл</b>	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	77-42
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром бпл</b>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	3-43
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-493, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-57	99-44
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 369, Белки-58, Жиры-69, 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)
<b><u>Комплекс (1 и 2 смена)</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>11-59</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	<b>14-46</b>
90/60	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	<b>54-54</b>
220	<b>Рис с овощами бпл пф</b>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38	<b>24-34</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-49</b>
25	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-94</b>
40	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>4-40</b>
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-1 140, Белки-31, Жиры-69, Углеводы-97	<b>117-76</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
150	<b>Запеканка из творога бпл</b>	Калорийность-301, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-22	<b>77-42</b>
50	<b>Молоко сгущенное с сахаром бпл</b>	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	<b>18-59</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>3-43</b>
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-493, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-57	<b>99-44</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 633, Белки-65, Жиры-84, Углеводы-154	<b>217-20</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

200 доп. Мандарины нач

43-51

Итого за

43-51

Итого за день

43-51

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.