

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-26
315	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	62-90
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-44
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-670, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-73	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	15-59
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-56
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	52-74
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-23
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-902, Белки-28, Жиры-55, Углеводы-73	100-00
Итого за день		Калорийность-1 572, Белки-68, Жиры-79, Углеводы-146	200-00

И.о. директора  Кулуева Н.И.


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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-26
310	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	61-90
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-74
100	Яблоко бпл	Калорийность-44, Углеводы-10	15-30
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-693, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-79	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	25-99
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-45
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	52-74
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-23
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-71
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-936, Белки-29, Жиры-56, Углеводы-76	113-60
Итого за день		Калорийность-1 629, Белки-69, Жиры-80, Углеводы-155	227-20

И.о.директора  Кулуева Н.И.

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-26
335	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-457, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	66-90
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
38	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	4-44
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-716, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-80	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	15-59
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-45
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	52-74
200	Макаронны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-59
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-15
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-965, Белки-29, Жиры-57, Углеводы-83	105-00
Итого за день		Калорийность-1 681, Белки-72, Жиры-81, Углеводы-163	210-00

И.о.директора  Кулуева Н.И.

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	6-98
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-56
325	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54	64-90
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
30,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-760, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-98	94-72
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-26
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-81
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-70
300	Апельсин бпл	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	51-18
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-483, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-66	109-95
Итого за день		Калорийность-1 243, Белки-54, Жиры-40, Углеводы-164	204-67

И.о.директора  Кулева Н.И.

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	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-64
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-45
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-88
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
30,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-867, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-107	107-25
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-26
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-81
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-70
300	Апельсин бпл	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	51-18
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-483, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-66	109-95
Итого за день		Калорийность-1 350, Белки-56, Жиры-46, Углеводы-173	217-20

И.о.директора  Кулуева Н.И.

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. Сок нач

25-02

Итого за

25-02

Итого за день

25-02

И.о.директора



Кулуева Н.И.

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-09
315	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	62-89
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-62
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-673, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-73	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	15-60
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-61
87/58	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-464, Белки-18, Жиры-41, Углеводы-5	54-43
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	10-47
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-41
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-860, Белки-28, Жиры-52, Углеводы-69	100-00
Итого за день		Калорийность-1 533, Белки-68, Жиры-76, Углеводы-142	200-00

И.о.директора  Кулуева Н.И.

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-09
310	Плов с курицей бпл нф	Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51	61-90
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-91
100	Яблоко бпл	Калорийность-44, Углеводы-10	15-30
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-696, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-79	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
80	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	20-80
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл нф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-52
90/60	Гуляш из свинины бпл нф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	56-31
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-78
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-71
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-973, Белки-30, Жиры-56, Углеводы-85	113-60
Итого за день		Калорийность-1 669, Белки-70, Жиры-80, Углеводы-164	227-20

И.о.директора



Кулуева Н.И.

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)

25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	12-26
110	Курица отварная бпл иф	Калорийность-170, Белки-35, Жиры-3, Углеводы-1	75-19
180	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-261, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44	7-08
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
21,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	2-37
100	Яблоко бпл	Калорийность-44, Углеводы-10	15-30
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-552, Белки-40, Жиры-11, Углеводы-71	113-60
Итого за день		Калорийность-552, Белки-40, Жиры-11, Углеводы-71	113-60

И.о. директора  Кулуева Н.И.

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-09
345	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-471, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-57	68-89
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-62
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-695, Белки-43, Жиры-25, Углеводы-74	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
90	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	23-40
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-52
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	46-92
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-78
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-90
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-860, Белки-26, Жиры-49, Углеводы-76	105-00
Итого за день		Калорийность-1 555, Белки-69, Жиры-74, Углеводы-150	210-00

И.о. директора  Кулуева Н.И.

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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------


Комплекс (1 и 2 смена)

60	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-98
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-61
325	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54	64-89
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
33,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-93
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-767, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-100	95-09

Полдник (1 и 2 смена)

40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-09
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-81
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-70
300	Апельсин бпл	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	50-98
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-483, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-66	109-58
Итого за день		Калорийность-1 250, Белки-55, Жиры-40, Углеводы-166	204-67


И.о. директора  Кулуева Н.И.


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	6-98
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-61
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	59-90
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-55
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-705, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-90	88-72
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-09
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-81
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-70
260	Апельсин бпл	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	44-18
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-468, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-63	102-78
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-153	191-50

И.о.директора  Кулуева Н.И.

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Комплекс (1 и 2 смена)

100	Салат из моркови с яблоками бпл пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-64
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-52
350	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-88
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-48
33,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-874, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-109	107-62

Полдник (1 и 2 смена)

40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	32-09
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-81
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	4-70
300	Апельсин бпл	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	50-98
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-483, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-66	109-58
Итого за день		Калорийность-1 357, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-175	217-20

И.о. директора


Кулуева Н.И.

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. Сок нач		28-09
Итого за			28-09
Итого за день			28-09

И.о. директора  Кулуева Н.И.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.