


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>			
40	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	10-39
45	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-74, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-4	55-28
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	22-22
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
47,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	5-56
Итого за Завтрак (1 смена)			100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	27-13
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-13
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	45-67
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-30
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-98
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-79
Итого за Обед (2 смена)			100-00
Итого за день			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>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	15-59
45	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-74, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-4	55-28
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	24-68
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
35,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	4-16
100	Крендель сахарный бпл	Калорийность-334, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-50	7-34
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-842, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-127	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	27-13
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-13
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	42-28
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-30
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-76
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-638, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-93	113-60
Итого за день		Калорийность-1 480, Белки-60, Жиры-40, Углеводы-220	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>			
40	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	10-39
45	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-74, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-4	55-28
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	27-15
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
48	Батон нарезной бпл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	5-63
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-563, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-86	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	27-13
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-91
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	45-67
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	13-73
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-98
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-58
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-700, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-97	105-00
Итого за день		Калорийность-1 263, Белки-59, Жиры-33, Углеводы-183	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>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	26-00
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-13
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	45-75
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	18-51
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-28
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-10
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-918, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-83	108-97
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Сырники бпл	Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31	70-56
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-548, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-74	95-70
Итого за день		Калорийность-1 466, Белки-80, Жиры-57, Углеводы-157	204-67

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Кит Котомчина Т.А.

Калькулятор Б 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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс (1 и 2 смена)</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	26-00
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-91
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-368, Белки-29, Жиры-28	45-75
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	27-15
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-98
38,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	4-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-1 080, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-108	121-50
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Сырники бпл	Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31	70-56
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-548, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-74	95-70
Итого за день		Калорийность-1 628, Белки-86, Жиры-61, Углеводы-182	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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	10-39
45	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-74, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-4	55-33
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	22-21
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
47	Батон нарезной бпл	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	5-52
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-504, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-77	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	27-14
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-13
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	45-66
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-29
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-98
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-80
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-612, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-84	100-00
Итого за день		Калорийность-1 116, Белки-53, Жиры-28, Углеводы-161	200-00



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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
45	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	11-69
70	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) бпл пф	Калорийность-134, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	86-58
200	Макароны отварные с растительным маслом бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	4-60
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
38	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-75, Белки-3, Углеводы-15	4-18
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-542, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-79	113-60
Итого за день		Калорийность-542, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-79	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>			
40	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	10-39
45	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-74, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-4	55-33
220	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	27-14
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
47,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	5-59
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-563, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-86	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	27-14
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-91
135	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-171, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-6	45-66
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	13-72
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-98
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-59
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-700, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-97	105-00
Итого за день		Калорийность-1 263, Белки-59, Жиры-33, Углеводы-183	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>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	26-00
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-13
130	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	42-40
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	18-51
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-98
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-65
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-40
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-948, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-95	109-07
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Сырники бпл	Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31	70-46
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-548, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-74	95-60
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-80, Жиры-56, Углеводы-169	204-67

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	26-00
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-91
130	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	42-40
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	24-68
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-98
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-12
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-977, Белки-47, Жиры-45, Углеводы-94	113-29
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Сырники бпл	Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31	70-46
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-89
100	Мандарин бпл	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8	22-14
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-577, Белки-35, Жиры-13, Углеводы-81	117-08
Итого за день		Калорийность-1 554, Белки-82, Жиры-58, Углеводы-175	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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	15-60
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-13
130	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	42-40
150	Макароньы отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	18-51
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-98
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-08
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-874, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-84	95-90
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Сырники бпл	Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31	70-46
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-59
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-548, Белки-34, Жиры-13, Углеводы-74	95-60
Итого за день		Калорийность-1 422, Белки-78, Жиры-53, Углеводы-158	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 свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	26-00
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-91
130	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	42-40
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	22-21
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-28
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-62
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-954, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-90	110-62
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
150	Сырники бпл	Калорийность-319, Белки-29, Жиры-9, Углеводы-31	70-46
20	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	7-43
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-55
100	Мандарин бпл	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8	22-14
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-484, Белки-32, Жиры-11, Углеводы-65	106-58
Итого за день		Калорийность-1 438, Белки-78, Жиры-55, Углеводы-155	217-20

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

