



Меню "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>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
170/85	Жаркое со свиной п/ф н/шк	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	Чай со смородиной и сахаром н/шк	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-669, Белки-22, Жиры-43, Углеводы-47	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-20
90	Биточки (особые) п/ф н/шк	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	Соус сметанный н/шк	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-58
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-733, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-91	79-25
Итого за день		Калорийность-1 402, Белки-42, Жиры-66, Углеводы-138	158-50

Директор  Добрынская Л.В.

Шеф-повар 

Котомчина Т.А.

Калькулятор 

Брованова Н.В.



Меню "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>			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	Жаркое со свининой п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
200	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-23
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-24
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-98
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50
Калорийность-1 696, Белки-51, Жиры-79, Углеводы-175			



Директор Потерьева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.

Меню "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>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	2-71
170/85	Жаркое со свиной п/ф н/шк	<i>Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24</i>	69-21
200	Чай со смородиной и сахаром н/шк	<i>Калорийность-31, Углеводы-7</i>	5-22
31	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-11
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-669, Белки-22, Жиры-43, Углеводы-47</i>	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке н/шк	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	3-05
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	<i>Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13</i>	16-19
90	Биточки (особые) п/ф н/шк	<i>Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27</i>	40-93
25	Соус сметанный н/шк	<i>Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1</i>	3-67
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	9-38
200	Компот из клубники н/шк	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	4-44
23,5	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-59
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-735, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-92</i>	79-25
Итого за день		<i>Калорийность-1404, Белки-42, Жиры-66, Углеводы-139</i>	158-50



Директор Игоряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

Меню "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>			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	Жаркое со свиной п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
200	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-23
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-24
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-98
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50

Калорийность-1 696, Белки-51, Жиры-79, Углеводы-175

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплек			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-21
170/85	Жаркое со свининой п/ф овз	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-09
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплек		Калорийность-904, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-78	101-70
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	Апельсин овз	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
Итого за Полдник		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	64-86
Итого за день		Калорийность-1131, Белки-39, Жиры-57, Углеводы-111	166-56

Директор

Игоряева Л.В.



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.