

# 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>			
20	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	<b>5-03</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	<b>57-84</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-49</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-82</b>
25,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-07</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-539, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-59	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-2	<b>2-71</b>
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	<b>26-45</b>
80	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*</b>	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	<b>30-02</b>
20	<b>Соус сметанный натуральный н/шк</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	<b>5-77</b>
150	<b>Рис припущенный с томатом н/шк</b>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	<b>8-32</b>
180	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>4-29</b>
21	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-69</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-655, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-74	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1194, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-133	<b>158-50</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>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
120	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	69-41
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-50
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-661, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-76	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-13
200	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	27-12
80	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	30-02
40	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	11-55
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	8-32
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-35
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-758, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-89	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 419, Белки-54, Жиры-58, Углеводы-165	<b>188-50</b>

Директор  Потерьева И.В.

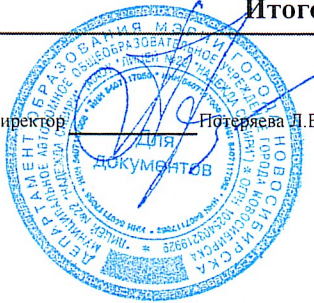
Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Брованова Н.В.



## Многодетные 5-11 классы, СВО 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>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
115	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	66-52
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-78
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-650, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-73	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-06
250	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	33-90
80	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	30-02
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-77
180	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	9-99
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
18,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-50
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-766, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-93	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1416, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-166	<b>184-00</b>
Директор	 Потеряева И.В.	Шеф-повар	 Котомчина Т.А.
		Калькулятор	 Брованова Н.В.



## ОВЗ и инвалиды 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>Комплекс</u></b>			
60	<b>Икра свекольная п/ф овз</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>7-75</b>
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	<b>26-69</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	<b>57-84</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-49</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-76</b>
20,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-67</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-758, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-84	<b>112-20</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	<b>36-00</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>18-36</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	<b>54-36</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 070, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-159	<b>166-56</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## ОВЗ и инвалиды 7-11 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Икра свекольная п/ф овз</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-75
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	26-69
90	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	52-06
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
43	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-49
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-789, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-95	<b>108-24</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-00
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	<b>54-36</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1101, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-170	<b>162-60</b>



Директор

Поперяева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

**ОВЗ и инвалиды от 12 лет Сов.63**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Икра свекольная п/ф овз</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	<b>12-92</b>
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	<b>33-37</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	<b>57-84</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>13-78</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-76</b>
24	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-97</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-890, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-100	<b>126-64</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	<b>39-60</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>18-36</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	<b>57-96</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 221, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-179	<b>184-60</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

