

**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>			
20	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	<b>5-03</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины н/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 н/ф н/шк</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	<b>26-44</b>
80	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом н/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>1-70</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>



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), витаминны (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	27-03
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
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-44
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-760, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-90	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 421, Белки-54, Жиры-58, Углеводы-166	<b>188-50</b>


 Директор Л.В. Потеряева

 Шеф-повар Е.Е. Шаланова

 Калькулятор Н.В. Брованова

**Многодетные 5-11 классы, СВО Чап.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>			
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	33-79
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
20	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-61
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-768, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-94	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 418, Белки-56, Жиры-57, Углеводы-167	<b>184-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



**ОВЗ и инвалиды 1-4 классы Чапл.59**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	26-44
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	57-84
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
23.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-92
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-765, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-86	<b>112-20</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-1 077, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-161	<b>166-56</b>


 Director

Потеряева Л.В.

Chef-cook

Шаланова Е.Е.

Calculator

Брованова Н.В.

**ОВЗ и инвалиды 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</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	26-44
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
46	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-74
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-796, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-97	<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-1108, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-172	<b>162-60</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



**ОВЗ и инвалиды от 12 лет Чапл.59**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</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>33-05</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>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-29</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-900, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-102	<b>126-64</b>
<b>Полдник</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-1 231, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-181	<b>184-60</b>



Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.