

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	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	3-22
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	37-89
180	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-37
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
50/50	Гуляш из говядины н/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-53
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 009, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-111	

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>			
20	<i>Огурец в нарезке б/пл</i>	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	4-29
200	<i>Омлет натуральный б/пл</i>	<i>Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4</i>	50-53
180	<i>Какао с молоком сгущенным б/пл</i>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	15-97
150	<i>Яблоко б/пл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	19-80
20,5	<i>Хлеб пшеничный б/пл</i>	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-66
20	<i>Хлеб бородинский б/пл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-580, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-58</i>	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	<i>Горошек зеленый б/пл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	2-51
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл</i>	<i>Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6</i>	24-52
40/40	<i>Гуляш из говядины п/ф б/пл*</i>	<i>Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3</i>	42-02
150	<i>Макароны отварные б/пл</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	9-48
200	<i>Компот из брусники б/пл</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-86
35	<i>Хлеб пшеничный б/пл</i>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-86
20	<i>Хлеб бородинский б/пл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-626, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-76</i>	94-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 206, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-134</i>	188-50

Директор

Потеряева Л.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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная п/ф овз	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-75
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-59
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-53
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
21,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-75
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-701, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-74	107-88
<u>Полдник</u>			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
Итого за Полдник		Калорийность-200, Белки-3, Углеводы-47	58-68
Итого за день		Калорийность-901, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-121	166-56



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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная п/ф овз	<i>Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6</i>	7-75
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6</i>	24-59
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	<i>Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3</i>	47-28
150	Макароны отварные овз	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	9-48
200	Компот из брусники овз	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-86
24	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-96
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-686, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-76</i>	103-92
<u>Полдник</u>			
210	Апельсин овз	<i>Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17</i>	40-32
180	Сок персиковый овз	<i>Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30</i>	18-36
Итого за Полдник		<i>Калорийность-200, Белки-3, Углеводы-47</i>	58-68
Итого за день		<i>Калорийность-886, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-123</i>	162-60

Директор

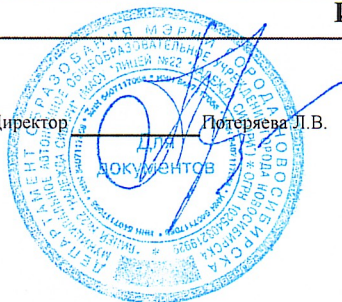
Потеряева Л.В.

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная п/ф овз	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-92
250	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	30-73
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-53
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-65
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-19
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-849, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-93	123-88
<u>Полдник</u>			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-40
Итого за Полдник		Калорийность-213, Белки-3, Углеводы-50	60-72
Итого за день		Калорийность-1 062, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-143	184-60



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.