

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	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)		Калорийность-483, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-52	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 п/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)		Калорийность-526, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-59	79-25
Итого за день		Калорийность-1 009, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-111	158-50



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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-29
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-53
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
20.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-66
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-580, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-58	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-92, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-6	24-45
40/40	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	42-02
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-93
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-628, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-77	94-25
Итого за день		Калорийность-1208, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-135	188-50



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Многолетние 5-11 классы, СВО 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>			
10	<i>Огурец в нарезке б/пл</i>	<i>Калорийность-1</i>	2-14
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
19	<i>Хлеб пшеничный б/пл</i>	<i>Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9</i>	1-56
20	<i>Хлеб бородинский б/пл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-574, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-56</i>	92-00
<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>	24-45
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
180	<i>Компот из брусники б/пл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	9-78
22	<i>Хлеб пшеничный б/пл</i>	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-76
20	<i>Хлеб бородинский б/пл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-592, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-69</i>	92-00
Итого за день		<i>Калорийность-1166, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-125</i>	184-00



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.

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)
<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	24-45
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
23.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-89
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-703, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-75	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-903, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-122	166-56



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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)
<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>	24-45
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
26	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-10
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-691, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-77</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-891, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-124</i>	162-60

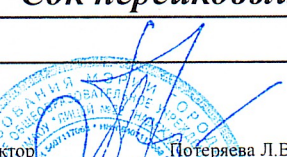


Директор  Потеряева Л.В.

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)
<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	30-57
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-15
200	Макароньы отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-65
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
33.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-73
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-852, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-96	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-1 065, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-146	184-60
Директор	 Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.

