




1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-3	4-64
180/90	Жаркое со свиной п/ф н/шк	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	67-66
200	Чай со смородиной и сахаром н/шк	Калорийность-31, Углеводы-7	5-29
20,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-66
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-71
200	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	26-45
70	Биточки (особые) п/ф н/шк	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-21	30-48
25	Соус сметанный н/шк	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-61
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
21	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-73
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
Директор: <u>Потряева Л.В.</u> 		Шеф-повар: <u>Котомчина Т.А.</u> 	Калькулятор: <u>Брованова Н.В.</u> 

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>Комплек</u>			
60	Икра свекольная п/ф овз	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-75
200	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	26-47
170/85	Жаркое со свининой п/ф овз	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	63-90
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-67
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплек		Калорийность-876, Белки-29, Жиры-53, Углеводы-70	106-55
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	56-05
Итого за день		Калорийность-1101, Белки-38, Жиры-59, Углеводы-103	162-60



Шеф-повар Котомчина Т.А. Калькулятор Брованова Н.В.

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>			
10	Перец болгарский в нарезке н/шк	<i>Калорийность-3</i>	5-08
180/90	Жаркое со свиной п/ф н/шк	<i>Калорийность-394, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25</i>	67-66
180	Чай со смородиной и сахаром н/шк	<i>Калорийность-28, Углеводы-6</i>	4-77
21,5	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-74
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Помидор в нарезке н/шк	<i>Калорийность-2</i>	2-71
200	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф н/шк	<i>Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14</i>	26-44
70	Биточки (особые) п/ф н/шк	<i>Калорийность-254, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-21</i>	30-48
25	Соус сметанный н/шк	<i>Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1</i>	3-61
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	9-51
200	Компот из клубники н/шк	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	4-76
21,5	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-74
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
<i>Калорийность-1 350, Белки-41, Жиры-68, Углеводы-127</i>			
Директор	Потеряева Л.В.	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>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	<i>Калорийность-8, Углеводы-1</i>	5-42
210/105	Жаркое со свиной п/ф б/пл	<i>Калорийность-693, Белки-24, Жиры-53, Углеводы-29</i>	78-93
200	Чай со смородиной и сахаром б/пл	<i>Калорийность-31, Углеводы-7</i>	5-29
32	Хлеб пшеничный б/пл	<i>Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16</i>	2-61
20	Хлеб бородинский б/пл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке б/пл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	8-13
250	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	<i>Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17</i>	33-79
70	Биточки (особые) п/ф б/пл	<i>Калорийность-254, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-21</i>	30-48
25	Соус сметанный б/пл	<i>Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1</i>	3-61
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	9-51
200	Компот из клубники б/пл	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	4-76
24	Хлеб пшеничный б/пл	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-97
20	Хлеб бородинский б/пл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50

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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра свекольная п/ф овз	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-75
200	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	26-44
180/90	Жаркое со свиной п/ф овз	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	67-66
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
23,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-90
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-916, Белки-30, Жиры-56, Углеводы-73	110-51
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	56-05
Итого за день		Калорийность-1141, Белки-39, Жиры-62, Углеводы-106	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 свекольная п/ф овз	<i>Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7</i>	7-75
200	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14</i>	26-44
170/85	Жаркое со свиной п/ф овз	<i>Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24</i>	63-90
200	Компот из клубники овз	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	4-76
21	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-70
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-876, Белки-29, Жиры-53, Углеводы-70</i>	106-55
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	12-72
200	Чай с сахаром овз	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-39
20	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-62
210	Апельсин овз	<i>Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17</i>	40-32
Итого за Полдник		<i>Калорийность-225, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33</i>	56-05
Итого за день		<i>Калорийность-1 101, Белки-38, Жиры-59, Углеводы-103</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 свекольная п/ф овз	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-92
250	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	33-05
190/95	Жаркое со свиной п/ф овз	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	71-42
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
29,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-40
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
Итого за Комплекс			128-55
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	40-32
Итого за Полдник			56-05
Итого за день			184-60
Директор  Потеряева Л.В.		Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.

