

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	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-08
100	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	58-02
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-84
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	26-51
80	Тeftели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	30-02
20	Соус сметанный натуральный н/шк	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-92
150	Рис припущенный с томатом н/шк	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	8-32
180	Компот из клубники н/шк	Калорийность-26, Углеводы-7	4-29
18	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-48
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

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>			
25	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-29
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
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-24
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	27-04
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	2-43
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50

Директор

Потеряева Л.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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
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
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	33-81
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
19,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
Калорийность-1 418, Белки-56, Жиры-57, Углеводы-167			

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 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	26-46
100	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	57-84
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
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-765, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-86	112-20
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
Итого за Полдник		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	54-36
Итого за день		Калорийность-1 077, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-161	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 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	26-46
90	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	52-06
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
46	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-72
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			108-24
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
Итого за Полдник			54-36
Итого за день			162-60
		Калорийность-1 108, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-172	

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 свекольная п/ф овз	<i>Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11</i>	12-92
250	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17</i>	33-08
100	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	57-84
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	13-78
200	Компот из клубники овз	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	4-76
28	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-26
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс			126-64
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	<i>Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49</i>	39-60
180	Сок персиковый овз	<i>Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30</i>	18-36
Итого за Полдник			57-96
Итого за день			184-60

Директор

Потеряева Л.В.

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>			
30	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-94
90	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	55-64
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-42
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
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	26-61
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	29-27
20	Соус сметанный натуральный н/шк	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	6-14
150	Рис припущенный с томатом н/шк	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	8-35
180	Компот из клубники н/шк	Калорийность-26, Углеводы-7	4-29
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-88
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 177, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-137	

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>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-31
120	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	69-95
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
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-68
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	27-21
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл *	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	28-17
40	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	12-27
170	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-227, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	9-47
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
27,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-24
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	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.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-97
110	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	64-12
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-78
180	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-53
20	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-42
250	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	34-02
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	28-17
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	6-13
180	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	10-02
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
18	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-48
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
			Калорийность-1 383, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-165



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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная п/ф овз	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-80
200	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	26-59
100	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	58-21
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-93
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
23.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-91
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-765, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-86	112-20
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
Итого за Полдник		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	54-36
Итого за день		Калорийность-1 077, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-161	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	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-80
200	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	26-59
90	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	52-39
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-93
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
46,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	3-77
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			108-24
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
Итого за Полдник			54-36
Итого за день			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	13-01
250	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	33-23
100	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	58-21
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-12
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
28,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-31
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			126-64
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-36
Итого за Полдник			57-96
Итого за день			184-60

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

