

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 нач	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-34
85	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	55-49
170	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-91
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-63
36	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-88
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-562, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-69	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	5-16
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-80
80	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	32-81
20	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	6-32
150	Рис с овощами нач пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-74
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-33
26	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-09
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-623, Белки-18, Жиры-30, Углеводы-67	79-25
Итого за день		Калорийность-1185, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-136	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>			
20	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1</i>	5-34
120	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3</i>	71-71
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	11-33
180	<i>Чай с лимоном и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-25, Углеводы-6</i>	2-36
19	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9</i>	1-51
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	4-49
250	<i>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	15-91
80	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</i>	<i>Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6</i>	30-39
50	<i>Соус сметанный натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3</i>	15-81
170	<i>Рис с овощами бпл пф</i>	<i>Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29</i>	17-88
200	<i>Компот из клубники бпл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	5-21
32	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16</i>	2-56
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50

Калорийность-1 383, Белки-49, Жиры-61, Углеводы-150

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 бпл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-34
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	65-74
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-35
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-63
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-94
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-657, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-77	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-24
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	15-91
80	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	30-39
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	15-81
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-93
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-21
19	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-759, Белки-19, Жиры-37, Углеводы-82	92-00
Итого за день		Калорийность-1 416, Белки-50, Жиры-62, Углеводы-159	184-00


 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 овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-57
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-80
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	67-98
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-37
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-24
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-44
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-743, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-82	107-40
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	38-17
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-99
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	59-16
Итого за день		Калорийность-1116, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-171	166-56

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

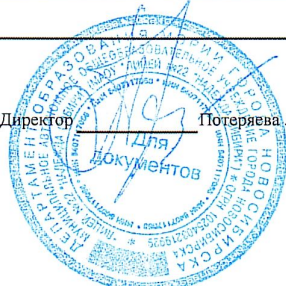


ОВЗ и инвалиды 7-11 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-57
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-80
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	64-74
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-37
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-24
35,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-82
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-774, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91	105-54
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	38-17
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-89
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	57-06
Итого за день		Калорийность-1134, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-177	162-60

Директор  Потеряева Л.В.

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



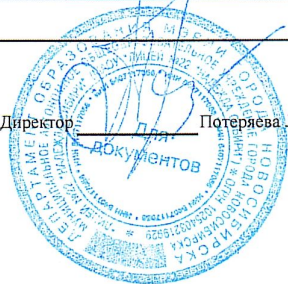
ОВЗ и инвалиды от 12 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-63
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	14-75
115	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	74-46
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-24
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-71
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-922, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-106	125-44
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	38-17
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-99
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	59-16
Итого за день		Калорийность-1 295, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-195	184-60

Директор: _____ Потеряева Л.В.

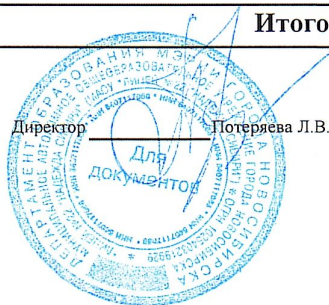
Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

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>			
20	<i>Горошек зеленый нач</i>	<i>Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1</i>	5-35
85	<i>Бефстроганов из отварной говядины нач пф</i>	<i>Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2</i>	55-47
170	<i>Каша гречневая рассыпчатая нач</i>	<i>Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41</i>	12-92
200	<i>Чай с лимоном и сахаром нач</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-63
36	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-88
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-562, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-69</i>	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	<i>Помидор в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	4-73
200	<i>Рассольник ленинградский со сметаной нач пф</i>	<i>Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13</i>	11-80
100	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф</i>	<i>Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8</i>	40-94
20	<i>Соус сметанный натуральный нач</i>	<i>Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1</i>	6-32
150	<i>Рис припущенный с томатом нач</i>	<i>Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36</i>	8-02
200	<i>Компот из клубники нач</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	5-28
27	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-16
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-710, Белки-22, Жиры-32, Углеводы-79</i>	79-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 272, Белки-48, Жиры-52, Углеводы-148</i>	158-50



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>			
15	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>4-01</i>
110	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3</i>	<i>71-85</i>
160	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38</i>	<i>12-15</i>
200	<i>Чай с лимоном и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<i>2-64</i>
20	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<i>1-60</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-00</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-600, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-67</i>	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<i>3-87</i>
200	<i>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13</i>	<i>12-70</i>
100	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</i>	<i>Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8</i>	<i>40-29</i>
40	<i>Соус сметанный натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3</i>	<i>12-65</i>
150	<i>Рис с овощами бпл пф</i>	<i>Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26</i>	<i>15-76</i>
200	<i>Компот из клубники бпл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<i>5-29</i>
21	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	<i>1-69</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-00</i>
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-740, Белки-22, Жиры-38, Углеводы-76</i>	94-25
Итого за день		<i>Калорийность-1340, Белки-51, Жиры-62, Углеводы-143</i>	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>			
20	Горошек зеленый бпл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-34
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-32
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-67
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-64
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-03
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-32
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	15-88
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	40-29
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	6-32
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-91
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	4-76
19	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-52
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00



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 овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-59
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-81
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-31
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-34
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-25
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-52
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-793, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-95	106-82
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	38-74
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	59-74
Итого за день		Калорийность-1166, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-184	166-56

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Броанова 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)
Комплекс			
60	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-59
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-81
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-31
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-34
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-25
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-66
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-739, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-83	104-96
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	38-74
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-90
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	57-64
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-169	162-60
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Булт</u> Шаланова Е.Е.	Калькулятор <u>АА</u> 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 овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-65
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	14-77
110	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	71-84
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-12
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-25
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-23
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-959, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-114	124-86
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	38-74
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	59-74
Итого за день		Калорийность-1332, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-203	184-60



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова Н.В.