

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>			
30	Помидор в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	5-08
70	Котлета из говядины нач	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	52-07
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-61
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-12
53	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	4-37
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-575, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-78	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-3	1-80
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-00
110	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-51
160	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-91
200	Компот из клюквы нач	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
32,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-67
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-580, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-81	79-25
Итого за день		Калорийность-1155, Белки-53, Жиры-33, Углеводы-159	158-50



Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Многодетные 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>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-08
70	Котлета из говядины бпл	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	52-08
45	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	15-42
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-63
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-12
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-84
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-61
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-01
140	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	51-56
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-93
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-38
70	Котлета из говядины бпл	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	52-08
35	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-00
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	15-15
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-12
26,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-19
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-655, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-81	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	1-80
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-02
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-88
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-67
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
26,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-19
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-621, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-96	92-00
Итого за день		Калорийность-1 276, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-177	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-61
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-27
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	52-04
50	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-13
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-05
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
25,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-10
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-814, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-97	114-56
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-00
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-4, Углеводы-78	52-00
Итого за день		Калорийность-1 141, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-175	166-56
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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-68
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-34
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	52-04
50	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-13
230	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-358, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-55	20-01
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	4-04
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
Итого за Комплекс		Калорийность-1 097, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-142	132-60
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-00
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-4, Углеводы-78	52-00
Итого за день		Калорийность-1 424, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-220	184-60

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



1-4 классы Чапл.59

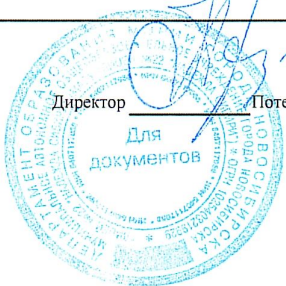
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	5-08
70	Котлета из говядины нач	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	52-11
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-66
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-13
52	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	4-27
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-3	1-80
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-97
110	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-52
160	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-96
200	Компот из клюквы нач	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
32	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-64
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			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>			
30	Помидор в нарезке бпл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	5-08
70	Котлета из говядины бпл	<i>Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11</i>	52-08
45	Соус сметанный натуральный бпл	<i>Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3</i>	15-42
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	12-62
200	Чай с молоком и сахаром бпл	<i>Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9</i>	5-12
22,5	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-85
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-629, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-74</i>	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке бпл	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	3-61
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	<i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	8-00
140	Курица тушеная с морковью бпл пф	<i>Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6</i>	51-57
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38</i>	13-93
200	Компот из клюквы бпл	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	12-35
33	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	2-71
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-610, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-91</i>	94-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 239, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-165</i>	188-50



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Многодетные 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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-38
70	Котлета из говядины бпл	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	52-08
35	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	11-97
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	15-15
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-12
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-22
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-655, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-81	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	1-80
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-00
130	Курица тушеная с морковью бпл нф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-88
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-67
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	12-35
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-22
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-621, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-96	92-00
Итого за день		Калорийность-1 276, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-177	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-69
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-04
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	52-06
50	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-14
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-07
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-35
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-21
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-816, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-97	114-56
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-00
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-4, Углеводы-78	52-00
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-175	166-56



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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-83
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-05
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	52-06
50	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	17-14
230	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-358, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-55	20-05
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-35
50	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	4-12
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
Итого за Комплекс		Калорийность-1 099, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-143	132-60
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-00
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-4, Углеводы-78	52-00
Итого за день		Калорийность-1 426, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-221	184-60

Директор: _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шшш Шаланова Е.Е.

Калькулятор НВ Брованова Н.В.

