

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>			
10	Горошек зеленый нач	Калорийность-4, Углеводы-1	2-79
85	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	55-49
160	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-92
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-67
53	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	4-38
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-38
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-73
80	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	32-62
20	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	6-85
160	Рис с овощами нач пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	16-73
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-30
32	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-64
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			Калорийность-1 229, Белки-44, Жиры-50, Углеводы-146 158-50

Директор _____ Истасьева 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>	5-58
105	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2</i>	68-41
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	13-09
200	<i>Чай с лимоном и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-67
29	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-42
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	3-38
250	<i>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	15-33
80	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</i>	<i>Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6</i>	32-57
50	<i>Соус сметанный натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3</i>	17-15
160	<i>Рис с овощами бпл пф</i>	<i>Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28</i>	16-73
200	<i>Компот из клубники бпл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	5-30
21	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-71
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	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.

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	7-74
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	12-65
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	66-05
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-05
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	4-77
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-748, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-86	108-36
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	37-20
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87	58-20
Итого за день		Калорийность-1111, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-173	166-56

Директор _____ Потряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

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>			
15	Горошек зеленый бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-18
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	64-06
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	16-69
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-66
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-33
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-39
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	15-33
80	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-215, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-6	32-21
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	13-72
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	17-78
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-30
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)			92-00
Итого за день			184-00
			Калорийность-1 393, Белки-48, Жиры-59, Углеводы-162

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова 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 овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-64
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	12-83
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	66-10
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-16
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	4-76
22,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-87
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-741, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-84	108-36
Полдник			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	37-20
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87	58-20
Итого за день		Калорийность-1104, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-171	166-56
Директор _____	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Броанова Н.В.</u>



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	12-74
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-03
115	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	76-01
170	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	14-92
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	4-76
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-883, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-99	128-50
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	37-20
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-90
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	56-10
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-183	184-60
Директор	Для _____ Получена Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>

