

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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-16
55/35	Гуляш из свинины нач пф 2	Калорийность-293, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-57
150	Рис с овощами нач пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-68
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-67
26	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-60
275	Плов с курицей нач пф 2	Калорийность-376, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	57-62
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-30
24	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-01
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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-18
69/46	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	56-41
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-68
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-67
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-23
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-767, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-64	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-60
335	Плов с курицей бпл пф 2	Калорийность-457, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	70-19
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-30
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-36
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-698, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-95	94-25
Итого за день		Калорийность-1 465, Белки-62, Жиры-63, Углеводы-159	188-50

Директор Потряева 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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-63
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-39
69/46	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	58-40
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	16-14
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-40
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-69
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-856, Белки-24, Жиры-51, Углеводы-75	102-65
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	38-57
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-35
Итого за Полдник		Калорийность-353, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-34	63-91
Итого за день		Калорийность-1 209, Белки-49, Жиры-64, Углеводы-109	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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-05
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-24
69/46	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	58-40
180	Рис с овощами овз пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	19-37
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-40
23	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-939, Белки-24, Жиры-57, Углеводы-80	112-33
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	38-57
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	16-71
Итого за Полдник		Калорийность-435, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-48	72-27
Итого за день		Калорийность-1 374, Белки-51, Жиры-72, Углеводы-128	184-60

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



Многолетние 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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-17
69/46	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	56-40
150	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-68
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-67
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-25
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-767, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-64	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-62
335	Плов с курицей бпл пф 2	Калорийность-457, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	70-19
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-29
28,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-35
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-698, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-95	94-25
Итого за день		Калорийность-1 465, Белки-62, Жиры-63, Углеводы-159	188-50



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Многолетние 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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-17
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-04
190	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	19-87
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-67
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-08
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-771, Белки-26, Жиры-43, Углеводы-72	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	13-28
315	Плов с курицей бпл пф 2	Калорийность-430, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-52	66-00
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-29
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-63
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-673, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-90	92-00
Итого за день		Калорийность-1 444, Белки-60, Жиры-62, Углеводы-162	184-00



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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплек			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-64
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-45
69/46	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	58-46
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	16-02
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-40
21,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-78
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплек		Калорийность-831, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-70	101-75
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	39-46
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	17-00
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-35
Итого за Полдник		Калорийность-353, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-34	64-81
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-48, Жиры-64, Углеводы-104	166-56



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	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-08
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	14-31
69/46	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	58-46
180	Рис с овощами овз пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	19-23
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-49
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-923, Белки-23, Жиры-57, Углеводы-78	111-43
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	39-46
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	17-00
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	16-71
Итого за Полдник		Калорийность-435, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-48	73-17
Итого за день		Калорийность-1358, Белки-50, Жиры-72, Углеводы-126	184-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.