

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	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-5, Углеводы-1	3-61
165/82, 5	Жаркое со свиной нач пф	Калорийность-546, Белки-19, Жиры-42, Углеводы-23	66-30
200	Чай со смородиной и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	6-55
34	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-79
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-662, Белки-22, Жиры-42, Углеводы-48	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	2-54
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-71
90	Биточки (особые) нач пф	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	42-12
20	Соус сметанный нач	Калорийность-19, Жиры-2, Углеводы-1	3-43
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-66
180	Компот из клубники нач	Калорийность-26, Углеводы-7	4-77
24,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-02
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-727, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-92	79-25
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-39, Жиры-66, Углеводы-140	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>			
15	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	80-16
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-55
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-75
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-812, Белки-27, Жиры-51, Углеводы-60	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-08
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	15-34
90	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	42-43
50	Соус сметанный бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-57
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-66
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-30
34	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-79
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-847, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-110	94-25
Итого за день		Калорийность-1 659, Белки-47, Жиры-78, Углеводы-170	188-50



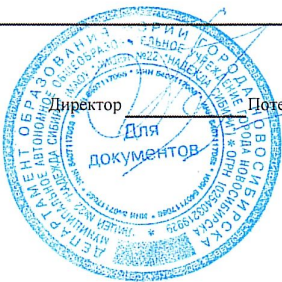
Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Бронова 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>			
15	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
195/97, 5	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-645, Белки-23, Жиры-50, Углеводы-27	78-29
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-55
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-788, Белки-26, Жиры-50, Углеводы-57	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-2	1-69
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	15-34
90	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	42-43
50	Соус сметанный бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-57
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	15-20
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	4-77
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-92
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-852, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-109	92-00
Итого за день		Калорийность-1 640, Белки-46, Жиры-78, Углеводы-166	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	7-63
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	12-71
190/95	Жаркое со свиной овз пф	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	81-05
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	4-77
28,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-35
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-939, Белки-28, Жиры-57, Углеводы-75	110-51
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-10
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	31-08
Итого за Полдник		Калорийность-283, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	56-05
Итого за день		Калорийность-1 222, Белки-39, Жиры-66, Углеводы-113	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	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-72
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	15-89
210/105	Жаркое со свиной овз пф	Калорийность-693, Белки-24, Жиры-53, Углеводы-29	89-58
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-30
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-06
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-1 101, Белки-32, Жиры-66, Углеводы-90	128-55
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-10
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	31-08
Итого за Полдник		Калорийность-283, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	56-05
Итого за день		Калорийность-1 384, Белки-43, Жиры-75, Углеводы-128	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	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-5, Углеводы-1	3-61
165/82, 5	Жаркое со свиной нач пф	Калорийность-546, Белки-19, Жиры-42, Углеводы-23	66-25
200	Чай со смородиной и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	6-55
34	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-84
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-662, Белки-22, Жиры-42, Углеводы-48	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	2-54
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-71
90	Биточки (особые) нач пф	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	42-13
20	Соус сметанный нач	Калорийность-19, Жиры-2, Углеводы-1	3-43
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-66
180	Компот из клубники нач	Калорийность-26, Углеводы-7	4-77
24,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-01
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-727, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-92	79-25
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-39, Жиры-66, Углеводы-140	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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	80-32
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-55
31,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-59
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-810, Белки-26, Жиры-51, Углеводы-60	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-08
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	15-42
90	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	42-37
50	Соус сметанный бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-57
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-66
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-30
33,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-77
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-847, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-110	94-25
Итого за день		Калорийность-1 657, Белки-46, Жиры-78, Углеводы-170	188-50



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова 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	7-64
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	12-85
190/95	Жаркое со свининой овз пф	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	81-27
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	4-77
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-82
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-923, Белки-28, Жиры-57, Углеводы-72	110-35
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-26
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	31-08
Итого за Полдник		Калорийность-283, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	56-21
Итого за день		Калорийность-1 206, Белки-39, Жиры-66, Углеводы-110	166-56



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

