

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	6-83
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	57-79
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	18-33
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-21
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	8-37
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-69
90	Шницель из курицы бпл 2	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	36-05
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	15-85
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	22-41
35,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-80
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>			
10	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-41
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-37
210	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	25-66
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-47
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-639, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-81	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-79
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-37
90	Шницель из курицы бпл 2	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	36-05
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	17-96
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	22-41
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-34
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-745, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-121	92-00
Итого за день		Калорийность-1384, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-202	184-00



Директор Петряева 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>Комплек</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-52
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-64
95	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	62-78
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	18-33
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-18
25,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-11
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплек		Калорийность-697, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-78	114-56
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-00
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	52-00
Итого за день		Калорийность-1 022, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-156	166-56



Директор Тютряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Бронова 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	14-20
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-56
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	69-39
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-88
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-18
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-39
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-821, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-89	132-60
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-00
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	52-00
Итого за день		Калорийность-1 146, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-167	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>			
10	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-5, Углеводы-1	3-41
70	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	44-87
160	Макаронны отварные с сыром нач	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	19-55
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
53,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	4-41
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-566, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-76	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый нач	Калорийность-6, Углеводы-1	4-18
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-69
90	Шницель из курицы нач 2	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	36-05
150	Рис отварной нач	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	15-85
200	Компот из смородины нач	Калорийность-35, Углеводы-8	13-43
37	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-05
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-600, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-91	79-25
Итого за день		Калорийность-1 166, Белки-52, Жиры-31, Углеводы-167	158-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б 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>			
10	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-42
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-28
210	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	25-65
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-56
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-79
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-44
90	Шницель из курицы бпл 2	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	36-05
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	17-96
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	22-38
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

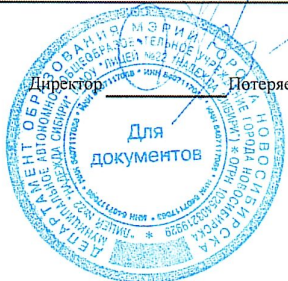
Шаланова Е.Е.

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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-54
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-71
95	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	62-79
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	18-32
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-36
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-84
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-688, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-76	114-56
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-00
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	52-00
Итого за день		Калорийность-1 013, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-154	166-56



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар В.И. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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 свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	14-24
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-63
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	69-40
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-99
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-36
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-809, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-87	132-60
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-00
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	52-00
Итого за день		Калорийность-1134, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-165	184-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.