

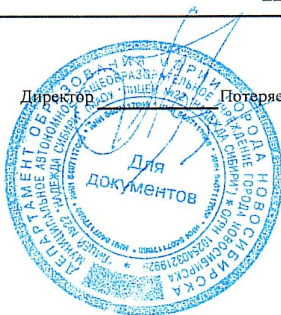
1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-24
200	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	21-93
180	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-78
34	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-83
140	Яблоко нач	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	16-47
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-554, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-80	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке нач	Калорийность-2	1-86
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-04
55	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-118, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	38-27
30	Соус белый основной нач пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-86
150	Макароньы отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-20
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
29	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-37
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-509, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-68	79-25
Итого за день		Калорийность-1 063, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-148	158-50

Директор _____ Потеряев 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-27
200	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	21-93
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	13-88
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-65
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-93
140	Яблоко бпл	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	16-59
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-616, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-76	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-72
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-96
90	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-194, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11	51-10
30	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-57
150	Макаронны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-20
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-58
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-614, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-78	94-25
Итого за день		Калорийность-1 230, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-154	188-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature] Брованова Н.В.

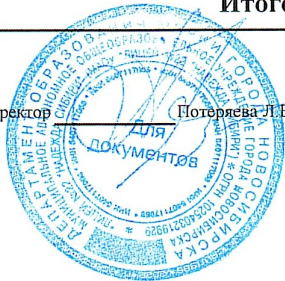
Многодетные 5-11 классы, СВО Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-27
200	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	21-93
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	13-88
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-78
19	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-55
140	Яблоко бпл	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	16-59
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-594, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-72	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-97
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-20
55	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-118, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7	31-23
55	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-34, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2	8-38
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	17-90
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
42	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-50
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-17
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-747, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-110	92-00
Итого за день		Калорийность-1 341, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-182	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 морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-05
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-02
110	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-237, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-14	62-52
30	Соус белый основной овз пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-98
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-19
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-54
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-49
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
Итого за Комплекс		Калорийность-799, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-103	114-79
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-06
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-66
140	Яблоко овз	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	17-50
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-46	51-77
Итого за день		Калорийность-1113, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-149	166-56



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар 104

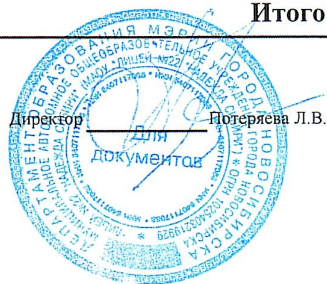
Котомчина Т.А.

Калькулятор 107

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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-27
200	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	21-93
180	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-78
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-75
140	Яблоко нач	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	16-52
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-551, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-79	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке нач	Калорийность-2	1-86
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-04
60	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	37-35
30	Соус белый основной нач пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-87
160	Макароны отварные нач	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	13-01
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-47
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-535, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-72	79-25
Итого за день		Калорийность-1 086, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-151	158-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

