

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	Помидор в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-39
75	Котлета из говядины нач	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	54-32
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-67
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-13
45	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-74
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-568, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-75	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-99
110	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-52
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-09
200	Компот из клюквы нач	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-58
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-562, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-79	79-25
Итого за день		Калорийность-1 130, Белки-51, Жиры-33, Углеводы-154	158-50

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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-39
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	54-45
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	10-29
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	15-20
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-13
18	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-46
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-639, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-78	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	9-90
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-89
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-71
180	Компот из клюквы бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	11-12
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 Обед (2 смена)		Калорийность-631, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-99	92-00
Итого за день		Калорийность-1 270, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-177	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-03
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-25
75	Котлета из говядины овз	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	55-81
35	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-00
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-08
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
24,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-03
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-798, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-96	114-56
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-00
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-4, Углеводы-78	52-00
Итого за день		Калорийность-1 125, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-174	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)
<u>Комплекс</u>			
100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-39
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-57
75	Котлета из говядины овз	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	55-81
30	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	10-29
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	17-45
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
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-930, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-115	124-85
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	38-75
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	59-75
Итого за день		Калорийность-1 305, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-204	184-60

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



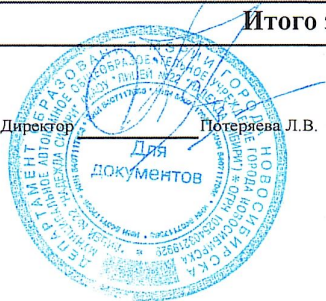
1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-39
75	Котлета из говядины нач	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	54-37
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-66
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-13
45	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-70
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-568, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-75	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-99
110	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-52
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-17
200	Компот из клюквы нач	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-50
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-559, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-79	79-25
Итого за день		Калорийность-1 127, Белки-51, Жиры-33, Углеводы-154	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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-39
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	54-36
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	13-72
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-66
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-13
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-91
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-659, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-81	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-08
150	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-190, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-7	55-26
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-16
180	Компот из клюквы бпл	Калорийность-26, Углеводы-6	11-12
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-84
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-579, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-84	94-25
Итого за день		Калорийность-1 238, Белки-59, Жиры-43, Углеводы-165	188-50



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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-19
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-34
75	Котлета из говядины овз	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	55-80
35	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-01
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-18
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-68
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-786, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-94	114-56
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	31-00
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-4, Углеводы-78	52-00
Итого за день		Калорийность-1 113, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-172	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-65
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-68
75	Котлета из говядины овз	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	55-80
30	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	10-29
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	17-58
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
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-916, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-112	124-85
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	38-75
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	59-75
Итого за день		Калорийность-1 291, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-201	184-60



Директор Потеряева Л.В.
 Шеф-повар Шаланова Е.Е.
 Калькулятор Брованова Н.В.