

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	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	4-63
125	Омлет натуральный нач	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3	33-97
180	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-78
125	Яблоко нач	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	20-94
35,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-93
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-452, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-54	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-59
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-77
30/30	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2	36-10
170	Макароны отварные нач	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	13-83
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
40	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-31
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-560, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-73	79-25
Итого за день		Калорийность-1 012, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-127	158-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



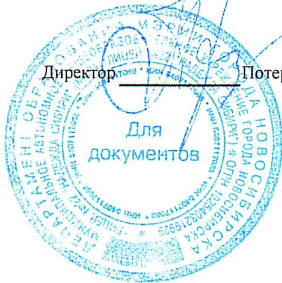
Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-2</i>	1-86
200	Омлет натуральный бпл	<i>Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4</i>	54-33
200	Какао с молоком сгущенным бпл	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	18-64
125	Яблоко бпл	<i>Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12</i>	15-09
27	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-25
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-595, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-59</i>	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый бпл	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	2-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	9-05
45/45	Гуляш из говядины бпл пф 2	<i>Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3</i>	54-31
150	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	12-20
200	Компот из брусники бпл	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-65
38	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	3-17
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-635, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-77</i>	94-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 230, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-136</i>	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)
Завтрак (1 смена)			
15	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-2	1-86
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	54-33
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-78
125	Яблоко бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	15-09
22,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-86
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-55	92-00
Итого за день		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-55	92-00



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	8-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-15
55/55	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	67-30
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-20
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-61
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-730, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-79	113-00
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	32-56
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	53-56
Итого за день		Калорийность-947, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-130	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	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-48
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-69
60/60	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	73-42
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	16-26
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-54
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-878, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-96	131-04
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	32-56
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	53-56
Итого за день		Калорийность-1 095, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-147	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>			
30	Огурец в нарезке нач	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	4-51
125	Омлет натуральный нач	<i>Калорийность-188, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3</i>	33-96
200	Какао с молоком сгущенным нач	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	18-65
125	Яблоко нач	<i>Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12</i>	18-95
38,5	Хлеб пшеничный нач	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	3-18
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-472, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-57</i>	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый нач	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	5-39
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	10-23
30/30	Гуляш из говядины нач пф 2	<i>Калорийность-134, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2</i>	35-92
170	Макароны отварные нач	<i>Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37</i>	13-83
200	Компот из брусники нач	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-65
39	Хлеб пшеничный нач	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	3-23
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-559, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-72</i>	79-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 031, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-129</i>	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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-2	1-86
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	54-34
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-65
125	Яблоко бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	14-75
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-57
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-605, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-61	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-02
45/45	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	54-31
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-20
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-637, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-77	94-25
Итого за день		Калорийность-1 242, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-138	188-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар КШ Шаланова Е.Е.

Калькулятор АВ 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>			
15	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-2</i>	1-86
200	Омлет натуральный бпл	<i>Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4</i>	54-34
180	Какао с молоком сгущенным бпл	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	16-78
125	Яблоко бпл	<i>Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12</i>	14-75
26,5	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-19
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-582, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-57</i>	92-00
Итого за день		<i>Калорийность-582, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-57</i>	92-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

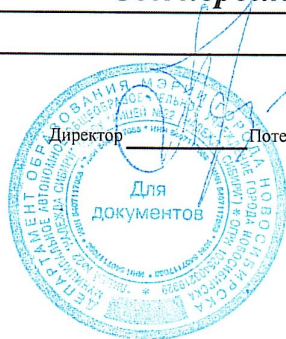
Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б 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)
Комплекс			
60	<i>Икра морковная овз пф</i>	<i>Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6</i>	8-11
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	10-02
55/55	<i>Гуляш из говядины овз пф 2</i>	<i>Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3</i>	67-29
150	<i>Макароны отварные овз</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	12-20
200	<i>Компот из брусники овз</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-66
33	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	2-67
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-05
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-732, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-79</i>	113-00
Полдник			
220	<i>Апельсин овз</i>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18</i>	32-56
200	<i>Сок персиковый овз</i>	<i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i>	21-00
Итого за Полдник		<i>Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51</i>	53-56
Итого за день		<i>Калорийность-949, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-130</i>	166-56



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б 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	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-52
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-53
60/60	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	73-41
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	16-26
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-66
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-61
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
Итого за Комплекс		Калорийность-882, Белки-34, Жиры-40, Углеводы-97	131-04
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	32-56
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	53-56
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-148	184-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.