

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>			
10	<i>Помидор в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-2</i>	<i>2-31</i>
90	<i>Капуста тушеная с мясом нач пф</i>	<i>Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6</i>	<i>48-10</i>
130	<i>Картофельное пюре нач пф</i>	<i>Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17</i>	<i>22-61</i>
200	<i>Чай с сахаром нач</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<i>1-43</i>
50	<i>Булочка с маком нач</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	<i>2-50</i>
28	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	<i>2-30</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-507, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-70</i>	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	<i>Кукуруза сахарная нач</i>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<i>2-45</i>
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф</i>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	<i>12-01</i>
90	<i>Курица тушеная с морковью нач пф</i>	<i>Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<i>34-48</i>
160	<i>Каша гречневая рассыпчатая нач</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38</i>	<i>14-12</i>
200	<i>Компот из смородины нач</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<i>13-43</i>
33	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	<i>2-76</i>
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-563, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-82</i>	79-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 070, Белки-46, Жиры-30, Углеводы-152</i>	158-50

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Брованова Н.В.



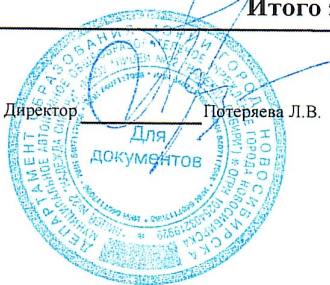
Многодетные 1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	3-39
120	<i>Капуста тушеная с мясом бпл пф</i>	<i>Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8</i>	61-25
150	<i>Картофельное пюре бпл пф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	20-70
200	<i>Чай с сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-43
50	<i>Булочка с маком бпл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-48
35	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-92
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-634, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-87</i>	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-10, Углеводы-2</i>	6-83
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</i>	<i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	8-00
130	<i>Курица тушеная с морковью бпл пф</i>	<i>Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6</i>	47-89
160	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38</i>	13-96
200	<i>Компот из смородины бпл</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	13-46
25	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-03
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-590, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-89</i>	94-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 224, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-176</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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке бпл	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	2-54
110	Капуста тушеная с мясом бпл пф	<i>Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7</i>	56-15
180	Картофельное пюре бпл пф	<i>Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24</i>	24-84
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-43
50	Булочка с маком бпл	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-48
30	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-48
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-632, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-88</i>	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Кукуруза сахарная бпл	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	3-41
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	<i>Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19</i>	10-00
120	Курица тушеная с морковью бпл пф	<i>Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5</i>	44-21
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	15-71
200	Компот из смородины бпл	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	13-46
38	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	3-13
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-643, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-103</i>	92-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 275, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-191</i>	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	8-07
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-34
100	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	52-72
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-55
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-19
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-581, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-72	109-52
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	17-71
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-72
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	57-04
Итого за день		Калорийность-930, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-121	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	13-45
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-68
110	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	57-99
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	27-07
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-19
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-18
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-706, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-86	127-56
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	17-71
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-72
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	57-04
Итого за день		Калорийность-1 055, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-135	184-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар [подпись] Котомчина Т.А.

Калькулятор [подпись] 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	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	3-39
120	<i>Капуста тушеная с мясом бпл пф</i>	<i>Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8</i>	61-20
150	<i>Картофельное пюре бпл пф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	20-67
200	<i>Чай с сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-43
50	<i>Булочка с маком бпл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-48
36	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	3-00
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-10, Углеводы-2</i>	6-84
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</i>	<i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	7-98
130	<i>Курица тушеная с морковью бпл пф</i>	<i>Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6</i>	47-89
160	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38</i>	14-04
200	<i>Компот из смородины бпл</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	13-42
24	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-00
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50
<i>Калорийность-1 223, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-177</i>			

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	8-16
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-35
100	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	52-73
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-42
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-36
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-44
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-576, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-71	109-52
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	17-74
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-00
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-75
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	57-04
Итого за день		Калорийность-925, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-120	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	13-61
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-69
110	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	58-00
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-91
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-36
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-93
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-701, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-85	127-56
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	17-74
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-55
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-00
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-75
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	57-04
Итого за день		Калорийность-1 050, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-134	184-60

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

