

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>			
15	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	4-23
70	Котлета из говядины нач	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	53-99
170	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	14-41
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-48
51	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	4-15
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-593, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-81	82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	5-59
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-44
100	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	38-99
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клюквы нач	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
46	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-75
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-584, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-86	82-26
Итого за день		Калорийность-1177, Белки-51, Жиры-33, Углеводы-167	164-52

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 1-11 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>			
25	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	7-06
70	Котлета из говядины бпл	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	53-99
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-33
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	15-26
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-48
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-84
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-657, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-85	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	9-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-80
110	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	42-86
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-86
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-84
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-618, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-100	96-00
Итого за день		Калорийность-1 275, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-185	192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-96
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-44
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	53-99
45	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	16-74
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
27.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-22
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-810, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-98	117-88
<u>Полдник</u>			
210	Банан овз	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	34-23
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-4, Углеводы-80	57-23
Итого за день		Калорийность-1147, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-178	175-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплек</u>			
100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-93
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-80
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	53-99
45	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	16-74
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	17-62
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплек		Калорийность-942, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-114	130-25
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-75
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	63-75
Итого за день		Калорийность-1317, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-203	194-00

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>			
15	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	4-23
70	Котлета из говядины нач	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	53-99
170	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	14-41
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-48
51	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	4-15
Итого за Завтрак (1 смена)			82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	5-59
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-44
100	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	38-99
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клюквы нач	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
46	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-75
Итого за Обед (2 смена)			82-26
Итого за день			164-52
Директор _____ Потеряева Л.В.		Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.	Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 1-11 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>			
25	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<i>7-06</i>
70	<i>Котлета из говядины бпл</i>	<i>Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11</i>	<i>53-99</i>
25	<i>Соус сметанный натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2</i>	<i>9-33</i>
180	<i>Каша перловая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37</i>	<i>15-26</i>
200	<i>Чай с молоком и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9</i>	<i>5-48</i>
35	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-84</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-04</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-657, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-85</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	<i>Перец болгарский в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>9-32</i>
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф</i>	<i>Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19</i>	<i>11-80</i>
110	<i>Курица тушеная с морковью бпл нф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5</i>	<i>42-86</i>
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<i>15-86</i>
200	<i>Компот из клюквы бпл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<i>11-28</i>
35	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-84</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-04</i>
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-618, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-100</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 275, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-185</i>	192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет 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	8-96
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-44
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	53-99
45	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	16-74
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
27.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-22
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-810, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-98	117-88
<u>Полдник</u>			
210	Банан овз	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	34-23
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-4, Углеводы-80	57-23
Итого за день		Калорийность-1147, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-178	175-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы 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	14-93
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-80
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	53-99
45	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	16-74
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	17-62
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-942, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-114	130-25
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-75
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	63-75
Итого за день		Калорийность-1317, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-203	194-00

Директор:

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

