

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Горошек зеленый нач	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
80	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	55-28
180	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-85
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-73
39	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-72	82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Помидор в нарезке нач	Калорийность-2	2-82
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-51
70	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6	31-09
15	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	5-58
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-59
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-50
39	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-17
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-635, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-75	82-26
Итого за день		Калорийность-1 208, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-147	164-52

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованов 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>			
15	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>5-23</i>
95	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2</i>	<i>65-65</i>
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48</i>	<i>17-62</i>
200	<i>Чай с лимоном и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<i>2-73</i>
34	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-73</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-665, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-83</i>
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>5-65</i>
250	<i>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	<i>17-67</i>
70	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</i>	<i>Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6</i>	<i>31-09</i>
25	<i>Соус сметанный натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2</i>	<i>9-30</i>
180	<i>Рис с овощами бпл пф</i>	<i>Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31</i>	<i>21-81</i>
200	<i>Компот из клубники бпл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<i>5-50</i>
36	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	<i>2-94</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-726, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-90</i>
Итого за день			<i>Калорийность-1 391, Белки-49, Жиры-54, Углеводы-173</i>



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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-61
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-51
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	69-10
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-50
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-65
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-767, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-89	114-62
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	37-49
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85	60-49
Итого за день		Калорийность-1121, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-174	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>Комплекс</u>			
100	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-35
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-89
110	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	76-01
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-86
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-50
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-86
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-913, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-106	133-51
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	37-49
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85	60-49
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-191	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	Горошек зеленый нач	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
80	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	55-28
180	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-85
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-73
39	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-72	82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Помидор в нарезке нач	Калорийность-2	2-82
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-51
70	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6	31-09
15	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	5-58
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-59
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-50
39	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-17
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-635, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-75	82-26
Итого за день		Калорийность-1 208, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-147	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>			
15	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>5-23</i>
95	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2</i>	<i>65-65</i>
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48</i>	<i>17-62</i>
200	<i>Чай с лимоном и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<i>2-73</i>
34	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-73</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>96-00</i>
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>5-65</i>
250	<i>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	<i>17-67</i>
70	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</i>	<i>Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6</i>	<i>31-09</i>
25	<i>Соус сметанный натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2</i>	<i>9-30</i>
180	<i>Рис с овощами бпл пф</i>	<i>Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31</i>	<i>21-81</i>
200	<i>Компот из клубники бпл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<i>5-50</i>
36	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	<i>2-94</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>96-00</i>
Итого за день			<i>192-00</i>





Директор Куманова Л.В. Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.


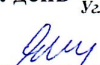

Калькулятор Брованова Н.В.

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	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-61
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-51
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	69-10
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-50
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-65
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-767, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-89	114-62
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	37-49
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85	60-49
Итого за день		Калорийность-1121, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-174	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	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-35
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-89
110	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	76-01
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-86
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-50
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-86
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-913, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-106	133-51
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	37-49
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85	60-49
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-191	194-00
Директор	 Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.

