

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	Огурец в нарезке нач	Калорийность-2	3-39
140	Омлет натуральный нач	Калорийность-210, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-3	39-97
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-64
135	Яблоко нач	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	17-95
28.5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-31
Итого за Завтрак (1 смена)			82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-48
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-50
30/30	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2	38-10
200	Макароны отварные нач	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	16-19
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
43	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-46
Итого за Обед (2 смена)			82-26
Итого за день			164-52
		Калорийность-1 079, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-133	

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 1-11 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>	3-39
180	Омлет натуральный бпл	<i>Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4</i>	51-39
200	Какао с молоком сгущенным бпл	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	18-64
135	Яблоко бпл	<i>Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13</i>	17-95
32	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16</i>	2-59
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-581, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-63</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый бпл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	5-23
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7</i>	13-12
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	<i>Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2</i>	44-45
220	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48</i>	17-81
200	Компот из брусники бпл	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-53
35	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-82
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-696, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-91</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 277, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-154</i>	192-00



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар [подпись] Котомчина Т.А.

Калькулятор [подпись] 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 морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-61
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-50
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	57-17
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-14
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-657, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-73	102-61
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	49-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	72-50
Итого за день		Калорийность-874, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-124	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 морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-35
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-12
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	63-50
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	16-19
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-77
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-813, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-91	121-50
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	49-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	72-50
Итого за день		Калорийность-1 030, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-142	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	Огурец в нарезке нач	Калорийность-2	3-39
140	Омлет натуральный нач	Калорийность-210, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-3	39-97
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-64
135	Яблоко нач	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	17-95
28.5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-31
Итого за Завтрак (1 смена)			82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-48
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-50
30/30	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2	38-10
200	Макароны отварные нач	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	16-19
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
43	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-46
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>			
15	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-2	3-39
180	Омлет натуральный бпл	Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4	51-39
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-64
135	Яблоко бпл	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	17-95
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-59
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-581, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-63	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-12
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	44-45
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	17-81
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-82
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-696, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-91	96-00
Итого за день		Калорийность-1 277, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-154	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	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-61
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-50
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	57-17
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-14
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-657, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-73	102-61
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	49-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	72-50
Итого за день		Калорийность-874, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-124	175-11

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар ШШ Шаланова Е.Е.Калькулятор БВ 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 морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-35
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-12
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	63-50
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	16-19
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-77
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-813, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-91	121-50
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	49-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	72-50
Итого за день		Калорийность-1 030, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-142	194-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шмидт Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова Брованова Н.В.

