

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	4-23
90	Капуста тушеная с мясом нач пф	Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6	49-02
150	Картофельное пюре нач пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-96
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
50	Булочка с маком нач	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-49
26	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-14
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-521, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-73	82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-5, Углеводы-1	4-10
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-44
90	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	35-09
160	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	14-09
200	Компот из смородины нач	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
40	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-23
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-580, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-86	82-26
Итого за день		Калорийность-1 101, Белки-46, Жиры-30, Углеводы-159	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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-65
100	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	54-47
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	27-33
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-49
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-621, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-89	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-80
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	38-99
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-86
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
34.5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-80
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-615, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-101	96-00
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-53, Жиры-34, Углеводы-190	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), 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
100	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	54-47
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-78
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
23.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-90
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-590, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-74	115-90
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-64
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-95
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	59-21
Итого за день		Калорийность-927, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-121	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	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
100	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	54-47
220	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-204, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	33-41
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-83
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-719, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-89	134-79
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-64
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-95
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	59-21
Итого за день		Калорийность-1 056, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-136	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Signature] Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Signature]

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>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-65
100	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	54-47
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	27-33
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-49
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-621, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-89	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-80
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	38-99
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-86
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
34.5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-80
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-615, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-101	96-00
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-53, Жиры-34, Углеводы-190	192-00

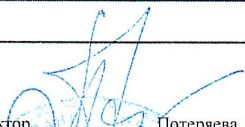


Директор  Потеряева Л.В.

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
100	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	54-47
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-78
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
23.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-90
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-590, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-74	115-90
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-64
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-95
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	59-21
Итого за день		Калорийность-927, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-121	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
100	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	54-47
220	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-204, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	33-41
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-83
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-719, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-89	134-79
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-64
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-95
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	59-21
Итого за день		Калорийность-1 056, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-136	194-00



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.