

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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	17-48
45/30	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-240, Белки-9, Жиры-21, Углеводы-3	38-37
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-59
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-73
38	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-09
Итого за Завтрак (1 смена)			82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	4-52
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-27
265	Плов с курицей нач пф	Калорийность-362, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-44	58-23
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
23	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
Итого за Обед (2 смена)			82-26
Итого за день			164-52

Директор Игоряева Л.В.

Шеф-повар [подпись]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [подпись]

Бронова 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	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-91
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-27
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	51-17
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-17
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
24,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-790, Белки-21, Жиры-47, Углеводы-71	97-94
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	46-76
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	21-99
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-35	77-17
Итого за день		Калорийность-1 163, Белки-48, Жиры-61, Углеводы-106	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	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-51
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-34
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	51-17
180	Рис с овощами овз пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-81
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-85
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-69
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплек		Калорийность-882, Белки-22, Жиры-53, Углеводы-79	108-41
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	46-76
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	21-99
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	16-84
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	85-59
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-51, Жиры-69, Углеводы-128	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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	17-48
45/30	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-240, Белки-9, Жиры-21, Углеводы-3	38-37
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-59
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-73
38	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-09
Итого за Завтрак (1 смена)			82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	4-52
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-27
265	Плов с курицей нач пф	Калорийность-362, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-44	58-23
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
23	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
Итого за Обед (2 смена)			82-26
Итого за день			164-52
<i>Калорийность-1 177, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-131</i>			

Директор _____ Петряева Л.В.

Шеф-повар Аллу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Аллу 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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	17-48
57/38	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-304, Белки-12, Жиры-27, Углеводы-3	48-61
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-81
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-73
41	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-33
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-751, Белки-25, Жиры-41, Углеводы-69	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-52
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-34
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	65-92
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
34	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-79
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-685, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-95	96-00
Итого за день		Калорийность-1 436, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-164	192-00

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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-51
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-34
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	51-17
180	Рис с овощами овз пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-81
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-85
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-69
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-882, Белки-22, Жиры-53, Углеводы-79	108-41
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	46-76
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	21-99
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	16-84
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	85-59
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-51, Жиры-69, Углеводы-128	194-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова Н.В.

