

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>			
10	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-5, Углеводы-1	4-10
65	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-136, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-2	44-91
180	Макаронны отварные с сыром нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	22-83
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
43,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-53
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-558, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-74	82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый нач	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-79
75	Шницель из курицы нач	Калорийность-127, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	31-48
170	Рис отварной нач	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	18-01
200	Компот из смородины нач	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
42,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-44
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-616, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-97	82-26
Итого за день		Калорийность-1 174, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-171	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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	51-82
190	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-10
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
36,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-95
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-622, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-81	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-73
75	Шницель из курицы бпл	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	31-48
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	21-19
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	23-00
43	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-33
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-796, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-134	96-00
Итого за день		Калорийность-1418, Белки-55, Жиры-35, Углеводы-215	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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-97
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-79
85	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	58-75
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-03
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
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-662, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-75	119-51
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-60
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	55-60
Итого за день		Калорийность-987, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-153	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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-28
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-73
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	62-19
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	22-83
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-02
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-780, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-87	138-40
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-60
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	55-60
Итого за день		Калорийность-1105, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-165	194-00



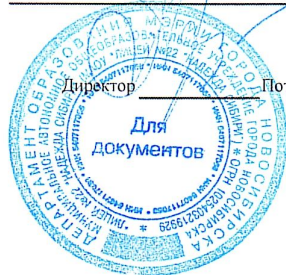
Директор _____ Потеряева Л.В.

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>			
10	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-5, Углеводы-1	4-10
65	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-136, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-2	44-91
180	Макаронны отварные с сыром нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	22-83
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
43,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-53
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-558, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-74	82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый нач	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-79
75	Шницель из курицы нач	Калорийность-127, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	31-48
170	Рис отварной нач	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	18-01
200	Компот из смородины нач	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
42,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-44
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-616, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-97	82-26
Итого за день		Калорийность-1174, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-171	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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	51-82
190	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-10
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
36,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-95
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-73
75	Шницель из курицы бпл	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	31-48
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	21-19
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	23-00
43	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-33
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-97
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-79
85	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	58-75
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-03
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
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-662, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-75	119-51
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-60
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	55-60
Итого за день		Калорийность-987, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-153	175-11

Директор Потеряева Л.В.Шеф-повар Шаланова Е.Е.Калькулятор Брованова Н.В.

