

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	14-36
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-12
100	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	73-18
30	Соус белый основной овз пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	5-08
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	14-57
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-27
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-840, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-106	136-15
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	11-40
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-64
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-21
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	26-60
Итого за Полдник		Калорийность-311, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49	57-85
Итого за день		Калорийность-1151, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-155	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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
200	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	23-26
180	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-78
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-95
40	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-27
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-556, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-84	82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке нач	Калорийность-1	2-26
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-50
50	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-108, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-6	36-59
30	Соус белый основной нач пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	5-08
170	Макаронны отварные нач	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	13-76
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
44	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-54
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-559, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-79	82-26
Итого за день		Калорийность-1115, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-163	164-52

Директор: Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова 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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
200	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	23-26
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	13-94
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-78
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-95
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-07
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-626, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-83	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	9-06
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-12
50	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-108, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-6	36-59
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	8-47
180	Макаронны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	14-57
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-591, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-81	96-00
Итого за день		Калорийность-1 217, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-164	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>Комплек</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
100	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	73-18
30	Соус белый основной овз пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	5-08
170	Макароны отварные овз	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	13-76
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
25,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-07
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплек		Калорийность-731, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-91	125-77
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	11-40
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-78
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-21
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-95
Итого за Полдник		Калорийность-276, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-42	49-34
Итого за день		Калорийность-1 007, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-133	175-11





Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова 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	14-36
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-12
100	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-13	73-18
30	Соус белый основной овз пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	5-08
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	14-57
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-27
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-840, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-106	136-15
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	11-40
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-64
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-21
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	26-60
Итого за Полдник		Калорийность-311, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49	57-85
Итого за день		Калорийность-1151, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-155	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар 	Калькулятор 



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.