

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	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	4-23
70	Котлета из говядины нач	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	54-00
170	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	14-41
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-48
51	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	4-14
Итого за Завтрак (1 смена)			82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	5-59
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-44
100	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	38-99
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клюквы нач	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
46	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-75
Итого за Обед (2 смена)			82-26
Итого за день			164-52
Калорийность-1 177, Белки-51, Жиры-33, Углеводы-167			

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>			
25	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	7-08
70	Котлета из говядины бпл	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	54-00
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-30
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	15-26
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-48
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-84
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-657, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-85	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	9-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-80
110	Курица тушеная с морковью бпл нф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	42-86
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-86
200	Компот из клюквы бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-84
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-618, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-100	96-00
Итого за день		Калорийность-1 275, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-185	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
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	54-00
45	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	16-74
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-21
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-807, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-97	117-88
<u>Полдник</u>			
210	Банан овз	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	34-23
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-4, Углеводы-80	57-23
Итого за день		Калорийность-1144, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-177	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
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	54-00
45	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	16-74
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	17-62
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-84
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-942, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-114	130-25
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-75
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	63-75
Итого за день		Калорийность-1317, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-203	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	Помидор в нарезке нач	Калорийность-3, Углеводы-1	4-23
70	Котлета из говядины нач	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	54-00
170	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	14-41
200	Чай с молоком и сахаром нач	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-48
51	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	4-14
Итого за Завтрак (1 смена)			82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	5-59
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-44
100	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	38-99
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клюквы нач	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
46	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-75
Итого за Обед (2 смена)			82-26
Итого за день			164-52
			Калорийность-1 177, Белки-51, Жиры-33, Углеводы-167


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>			
25	Помидор в нарезке бпл	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	7-08
70	Котлета из говядины бпл	<i>Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11</i>	54-00
25	Соус сметанный натуральный бпл	<i>Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2</i>	9-30
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37</i>	15-26
200	Чай с молоком и сахаром бпл	<i>Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9</i>	5-48
35	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-84
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке бпл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	9-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	<i>Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19</i>	11-80
110	Курица тушеная с морковью бпл пф	<i>Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5</i>	42-86
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	15-86
200	Компот из клюквы бпл	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	11-28
35	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-84
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Директор <u>Пля</u> Потеряева Л.В. 		Шеф-повар <u>Всч</u> Шаланова Е.Е. Калькулятор <u>Бр</u> 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
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	54-00
45	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	16-74
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-21
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-807, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-97	117-88
<u>Полдник</u>			
210	Банан овз	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	34-23
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-4, Углеводы-80	57-23
Итого за день		Калорийность-1144, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-177	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	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
70	Котлета из говядины овз	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-11	54-00
45	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	16-74
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	17-62
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-84
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-942, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-114	130-25
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-75
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89	63-75
Итого за день		Калорийность-1 317, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-203	194-00

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