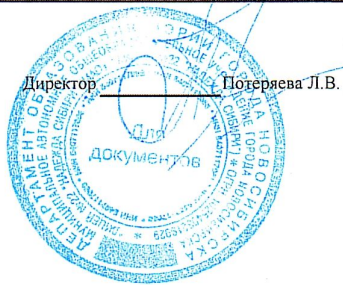


1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
270	Плов с курицей нач пф	Калорийность-369, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	59-33
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-51
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-559, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-66	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	12-28
50/35	Гуляш из свинины нач пф 2	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-25, Углеводы-3	43-88
160	Макароны отварные нач	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	12-95
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
40	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-24
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-713, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-76	82-26
Итого за день		Калорийность-1 272, Белки-55, Жиры-53, Углеводы-142	164-52



Шеф-повар Котомчина Т.А. Калькулятор Бронова 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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7</i>	19-00
325	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54</i>	71-42
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-42
26	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-12
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-662, Белки-39, Жиры-19, Углеводы-81</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	4-52
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12</i>	15-34
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	51-17
180	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39</i>	14-57
200	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
36	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-97
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-835, Белки-24, Жиры-42, Углеводы-89</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 497, Белки-63, Жиры-61, Углеводы-170</i>	192-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Бронова Н.В.



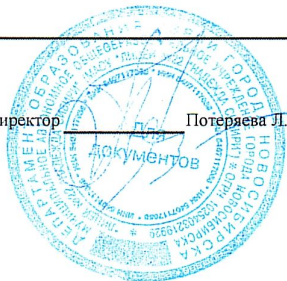
ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Сов.63

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	6-85
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-29
300	Плов с курицей овз пф	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	65-92
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-91
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-707, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-90	94-40
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	15-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-88
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-63
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	45-00
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	80-71
Итого за день		Калорийность-1 035, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-138	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)
Комплексе			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-42
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-36
350	Плов с курицей овз пф	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	76-91
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
26,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-17
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплексе		Калорийность-857, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-105	113-29
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	15-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-88
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-63
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	45-00
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	80-71
Итого за день		Калорийность-1185, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-153	194-00



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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
270	Плов с курицей нач пф	Калорийность-369, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-45	59-35
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-49
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-556, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-66	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	12-32
50/35	Гуляш из свинины нач пф 2	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-25, Углеводы-3	43-65
170	Макароны отварные нач	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	13-42
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
36	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-96
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-716, Белки-22, Жиры-37, Углеводы-76	82-26
Итого за день		Калорийность-1 272, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-142	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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7</i>	19-00
325	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54</i>	71-46
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-42
25	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-06
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-06
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-660, Белки-39, Жиры-19, Углеводы-80</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	6-78
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12</i>	15-52
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	49-64
200	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	13-75
200	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
35	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-86
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-06
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-860, Белки-25, Жиры-43, Углеводы-93</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 520, Белки-64, Жиры-62, Углеводы-173</i>	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 моркови с яблоками овз пф	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	6-92
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-38
280	Плов с курицей овз пф	<i>Калорийность-382, Белки-26, Жиры-10, Углеводы-46</i>	61-55
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
30	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-46
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-07
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-695, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-90</i>	90-77
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	15-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	19-50
20	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-64
200	Апельсин овз	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	48-00
Итого за Полдник		<i>Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48</i>	84-34
Итого за день		<i>Калорийность-1 023, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-138</i>	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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-54
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-48
330	Плов с курицей овз пф	Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55	72-54
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-64
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-842, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-105	109-66
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	15-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-50
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-64
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	48-00
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	84-34
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-49, Жиры-38, Углеводы-153	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

