

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	<i>Горошек зеленый нач</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>5-23</i>
80	<i>Бефстроганов из отварной говядины нач пф</i>	<i>Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2</i>	<i>55-28</i>
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая нач</i>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<i>15-85</i>
200	<i>Чай с лимоном и сахаром нач</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<i>2-73</i>
39	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	<i>3-17</i>
Итого за Завтрак (1 смена)			82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	<i>Помидор в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-2</i>	<i>2-82</i>
200	<i>Рассольник ленинградский со сметаной нач пф</i>	<i>Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13</i>	<i>13-51</i>
70	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф</i>	<i>Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6</i>	<i>31-10</i>
15	<i>Соус сметанный натуральный нач</i>	<i>Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1</i>	<i>5-58</i>
170	<i>Рис с овощами нач пф</i>	<i>Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29</i>	<i>20-58</i>
200	<i>Компот из клубники нач</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<i>5-50</i>
39	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	<i>3-17</i>
Итого за Обед (2 смена)			82-26
Итого за день			164-52



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.

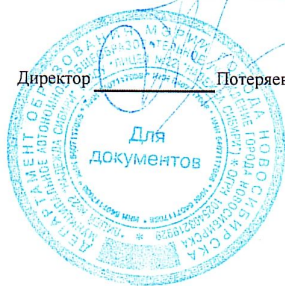
Многодетные, СВО 1-11 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	5-23
95	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2</i>	65-65
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48</i>	17-62
200	<i>Чай с лимоном и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-73
33,5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-73
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	5-65
250	<i>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	17-67
70	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</i>	<i>Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6</i>	31-09
25	<i>Соус сметанный натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2</i>	9-30
180	<i>Рис с овощами бпл пф</i>	<i>Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31</i>	21-81
200	<i>Компот из клубники бпл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	5-50
36	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-94
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
<i>Калорийность-1 391, Белки-49, Жиры-54, Углеводы-173</i>			

Директор Потеряева Л.В.

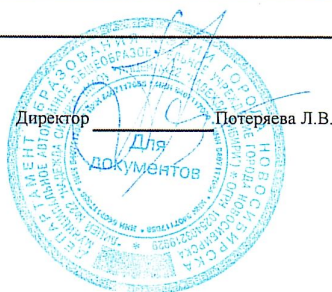
Шеф-повар Котомчина Т.А.

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	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-61
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-51
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	69-10
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-21
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-50
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-78
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-742, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-84	113-75
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-66
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	61-36
Итого за день		Калорийность-1 083, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-166	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	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-35
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-89
110	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	76-01
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-86
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-50
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-890, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-101	132-64
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-66
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	61-36
Итого за день		Калорийность-1 231, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-183	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	Горошек зеленый нач	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
80	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	55-24
180	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	15-44
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-73
44	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-62
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-585, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-75	82-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Помидор в нарезке нач	Калорийность-2	2-82
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-52
65	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-174, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-5	28-88
20	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-38
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-62
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-87
38	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-17
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-628, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-74	82-26
Итого за день		Калорийность-1 213, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-149	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>			
15	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>5-23</i>
100	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	<i>68-77</i>
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48</i>	<i>15-12</i>
200	<i>Чай с лимоном и сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	<i>2-73</i>
25	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	<i>2-09</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-06</i>
Итого за Завтрак (1 смена)			<i>96-00</i>
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>5-65</i>
250	<i>Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17</i>	<i>17-71</i>
65	<i>Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф</i>	<i>Калорийность-174, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-5</i>	<i>28-89</i>
30	<i>Соус сметанный натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2</i>	<i>10-74</i>
180	<i>Рис с овощами бпл пф</i>	<i>Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31</i>	<i>21-86</i>
200	<i>Компот из клубники бпл</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<i>5-72</i>
41	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20</i>	<i>3-37</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-06</i>
Итого за Обед (2 смена)			<i>96-00</i>
Итого за день			<i>192-00</i>



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова 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	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-71
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-52
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	68-90
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-07
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-78
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-35
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-786, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-93	114-40
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-01
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	60-71
Итого за день		Калорийность-1 127, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-175	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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-52
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-90
110	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	75-79
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-49
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-78
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-44
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-873, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-98	130-99
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-01
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85	63-01
Итого за день		Калорийность-1 227, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-183	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

