

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	<i>Огурец в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-1</i>	<i>2-26</i>
150	<i>Омлет натуральный нач</i>	<i>Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3</i>	<i>42-82</i>
180	<i>Какао с молоком сгущенным нач</i>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<i>16-94</i>
135	<i>Яблоко нач</i>	<i>Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13</i>	<i>17-56</i>
33	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	<i>2-68</i>
Итого за Завтрак (1 смена)			<i>Калорийность-484, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-52</i>
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	<i>Горошек зеленый нач</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>3-48</i>
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной нач пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	<i>10-53</i>
30/30	<i>Гуляш из говядины нач пф 2</i>	<i>Калорийность-134, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2</i>	<i>38-10</i>
200	<i>Макароны отварные нач</i>	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	<i>16-19</i>
200	<i>Компот из брусники нач</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-53</i>
42	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21</i>	<i>3-43</i>
Итого за Обед (2 смена)			<i>Калорийность-603, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-81</i>
Итого за день			<i>Калорийность-1 087, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-133</i>
			<i>164-52</i>

Директор _____ Потеряева Л.В.

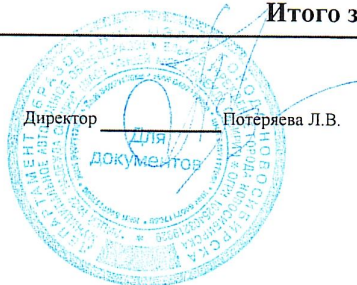
Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

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>Огурец в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-2</i>	3-39
180	<i>Омлет натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4</i>	51-39
200	<i>Какао с молоком сгущенным бпл</i>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	18-98
135	<i>Яблоко бпл</i>	<i>Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13</i>	17-68
31	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-52
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-579, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-62</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	5-23
250	<i>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7</i>	13-12
35/35	<i>Гуляш из говядины бпл пф 2</i>	<i>Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2</i>	44-45
220	<i>Макароны отварные бпл</i>	<i>Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48</i>	17-81
200	<i>Компот из брусники бпл</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-53
34,5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-82
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-696, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-91</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 275, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-153</i>	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	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	10-56
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	57-15
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	12-16
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
19	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-56
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-655, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-72	102-61
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	49-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	72-50
Итого за день		Калорийность-872, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-123	175-11



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 морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-35
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-20
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	63-50
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	16-21
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
20,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-67
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-810, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-90	121-50
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	49-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51	72-50
Итого за день		Калорийность-1 027, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-141	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	<i>Огурец в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-1</i>	<i>2-26</i>
150	<i>Омлет натуральный нач</i>	<i>Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3</i>	<i>41-59</i>
180	<i>Какао с молоком сгущенным нач</i>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<i>17-55</i>
135	<i>Яблоко нач</i>	<i>Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13</i>	<i>17-60</i>
39,5	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20</i>	<i>3-26</i>
Итого за Завтрак (1 смена)			<i>82-26</i>
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	<i>Горошек зеленый нач</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>3-48</i>
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной нач пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	<i>10-62</i>
30/30	<i>Гуляш из говядины нач пф 2</i>	<i>Калорийность-134, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2</i>	<i>37-90</i>
200	<i>Макароны отварные нач</i>	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	<i>15-80</i>
200	<i>Компот из брусники нач</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-53</i>
47,5	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24</i>	<i>3-93</i>
Итого за Обед (2 смена)			<i>82-26</i>
Итого за день			<i>164-52</i>



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова 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	<i>Огурец в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	<i>4-52</i>
190	<i>Омлет натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4</i>	<i>49-54</i>
200	<i>Какао с молоком сгущенным бпл</i>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<i>19-52</i>
135	<i>Яблоко бпл</i>	<i>Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13</i>	<i>17-56</i>
34	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-80</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>Калорийность-602, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-65</i>
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>3-48</i>
250	<i>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7</i>	<i>13-29</i>
40/40	<i>Гуляш из говядины бпл пф 2</i>	<i>Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3</i>	<i>49-37</i>
200	<i>Макароны отварные бпл</i>	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	<i>13-75</i>
200	<i>Компот из брусники бпл</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-53</i>
43	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21</i>	<i>3-52</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>Калорийность-708, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-92</i>
Итого за день			<i>Калорийность-1 310, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-157</i>



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

192-00

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	<i>Икра морковная овз пф</i>	<i>Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6</i>	<i>8-67</i>
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	<i>10-59</i>
45/45	<i>Гуляш из говядины овз пф 2</i>	<i>Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3</i>	<i>56-16</i>
150	<i>Макароны отварные овз</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	<i>11-03</i>
200	<i>Компот из брусники овз</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-53</i>
31	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<i>2-56</i>
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-07</i>
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-683, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-78</i>	101-61
<u>Полдник</u>			
220	<i>Апельсин овз</i>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18</i>	<i>52-80</i>
180	<i>Сок персиковый овз</i>	<i>Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30</i>	<i>20-70</i>
Итого за Полдник		<i>Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48</i>	73-50
Итого за день		<i>Калорийность-887, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-126</i>	175-11



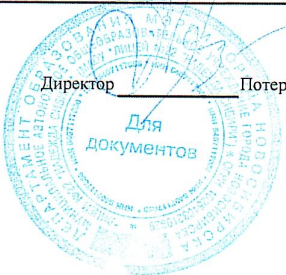
Директор Потеряева Л.В.

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-46
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-24
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	62-41
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-71
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-08
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-850, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-99	120-50
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	52-80
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	73-50
Итого за день		Калорийность-1 054, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-147	194-00



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.