

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-94
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-54
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-64
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-73
29	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-41
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-38
290	Плов с курицей нач пф	Калорийность-396, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-48	63-64
200	Компот из облепихи нач	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-29
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Многодетные 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9</i>	22-80
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4</i>	61-98
160	Рис с овощами бпл пф	<i>Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28</i>	19-42
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-73
24	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-99
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-810, Белки-28, Жиры-51, Углеводы-59</i>	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-35
350	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58</i>	76-74
180	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-85
17	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-42
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-691, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-93</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 501, Белки-64, Жиры-70, Углеводы-152</i>	222-00



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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-91
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-42
75/50	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-68
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-21
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-22
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-874, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-72	108-90
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-99
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-76
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-46
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-41	81-21
Итого за день		Калорийность-1 290, Белки-53, Жиры-69, Углеводы-113	190-11

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



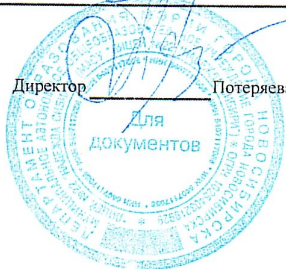
Многодетные, СВО 5-11 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7</i>	17-48
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	49-58
180	Рис с овощами бпл пф	<i>Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31</i>	21-85
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-73
28	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-28
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			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>	15-44
300	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50</i>	65-78
200	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
34	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-79
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
<i>Калорийность-1 422, Белки-58, Жиры-61, Углеводы-159</i>			

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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-52
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-53
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-34
200	Рис с овощами овз пф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	24-28
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
19,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-907, Белки-22, Жиры-54, Углеводы-83	109-73
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-99
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	20-48
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	17-80
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	84-27
Итого за день		Калорийность-1 362, Белки-51, Жиры-70, Углеводы-132	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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	<i>Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9</i>	21-98
60/40	Гуляш из свинины нач пф	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	49-54
170	Рис с овощами нач пф	<i>Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29</i>	20-64
200	Чай с лимоном и сахаром нач	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-73
29	Хлеб пшеничный нач	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-37
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-36
290	Плов с курицей нач пф	<i>Калорийность-396, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-48</i>	63-59
200	Компот из облепихи нач	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-39
29	Хлеб пшеничный нач	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-36
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
<i>Калорийность-1 314, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-135</i>			

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б Брованова Н.В.



Многодетные 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9</i>	22-70
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4</i>	61-93
160	Рис с овощами бпл пф	<i>Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28</i>	19-43
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-73
26	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-13
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-815, Белки-28, Жиры-51, Углеводы-60</i>	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-38
350	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58</i>	76-77
180	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-85
17	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-40
19,5	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-691, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-93</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 506, Белки-64, Жиры-70, Углеводы-153</i>	222-00

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 5-11 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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	17-41
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-54
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-86
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-73
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-38
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-739, Белки-24, Жиры-43, Углеводы-64	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	4-52
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-47
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	65-80
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-74
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-682, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-94	96-00
Итого за день		Калорийность-1 421, Белки-58, Жиры-61, Углеводы-158	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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-92
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-38
75/50	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	66-16
150	Рис с овощами овз пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-21
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-03
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-870, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-71	113-17
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-34
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-61
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-99
Итого за Полдник		Калорийность-383, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-36	76-94
Итого за день		Калорийность-1 253, Белки-52, Жиры-68, Углеводы-107	190-11

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	11-53
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-48
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	52-93
200	Рис с овощами овз пф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	24-28
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-24
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-923, Белки-22, Жиры-54, Углеводы-86	113-93
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	45-34
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	20-35
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-38
Итого за Полдник		Калорийность-422, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-43	80-07
Итого за день		Калорийность-1 345, Белки-50, Жиры-69, Углеводы-129	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шалева</u>	Шаланова Е.Е.
		Калькулятор <u>Бронова</u>	Бронова Н.В.

