

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	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	12-30
80	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	55-01
170	Макаронны отварные с сыром нач	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	19-91
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
38	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-15
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-71	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Горошек зеленый нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
100	Шницель из курицы нач	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-63
150	Рис отварной нач	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-97
200	Компот из смородины нач	Калорийность-35, Углеводы-8	21-26
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-28
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-603, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-89	97-26
Итого за день		Калорийность-1 176, Белки-56, Жиры-33, Углеводы-160	194-52



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature]

Бронова 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>			
35	Кукуруза сахарная бпл	<i>Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4</i>	14-35
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	<i>Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2</i>	65-35
170	Макароньы отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32</i>	20-46
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
23	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-87
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Горошек зеленый бпл	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2</i>	13-95
200	Суп гороховый бпл пф	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	7-91
100	Шницель из курицы бпл	<i>Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13</i>	42-01
220	Рис отварной бпл	<i>Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53</i>	20-63
200	Сок абрикосовый бпл	<i>Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25</i>	23-00
18	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9</i>	1-42
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
<i>Калорийность-1 397, Белки-60, Жиры-38, Углеводы-198</i>			



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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	51-59
200	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	24-07
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
38,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-17
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый бпл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	6-97
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-89
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	42-01
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-87
200	Компот из смородины пл	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-87
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-91
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	61-95
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	20-46
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	20-99
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-83
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-704, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-79	129-19
<u>Полдник</u>			
215	Банан овз	Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48	37-92
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-340, Белки-4, Углеводы-81	60-92
Итого за день		Калорийность-1 044, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-160	190-11
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>Комплек</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-31
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-89
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	61-95
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-85
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	18-89
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-83
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплек		Калорийность-770, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-86	139-79
<u>Полдник</u>			
190	Банан овз	Калорийность-182, Белки-3, Углеводы-43	33-51
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-4, Углеводы-73	54-21
Итого за день		Калорийность-1 073, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-159	194-00
Директор: _____	Потеряева Л.В.	Шеф-повар _____	Котомчина Т.А.
		Калькулятор _____	Брованова Н.В.



1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	12-30
80	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	55-02
170	Макаронны отварные с сыром нач	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	19-96
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
37,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-71	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Горошек зеленый нач	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	13-95
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
100	Шницель из курицы нач	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	34-88
180	Рис отварной нач	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-81
200	Компот из смородины нач	Калорийность-35, Углеводы-8	20-86
34	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-84
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-659, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-100	97-26
Итого за день		Калорийность-1 232, Белки-57, Жиры-34, Углеводы-171	194-52

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  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)
Завтрак (1 смена)			
35	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	14-35
95	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	65-33
170	<i>Макароны отварные с сыром бпл</i>	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	20-36
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
24	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
Обед (2 смена)			
40	<i>Горошек зеленый бпл</i>	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	13-95
200	<i>Суп гороховый бпл пф</i>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-91
100	<i>Шницель из курицы бпл</i>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	42-01
220	<i>Рис отварной бпл</i>	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53	20-54
200	<i>Сок абрикосовый бпл</i>	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	23-00
19	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-51
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			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)
Завтрак (1 смена)			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	51-58
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	23-95
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
40	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-30
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
Обед (2 смена)			
20	Горошек зеленый бпл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	6-97
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-89
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	42-01
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-80
200	Компот из смородины пл	Калорийность-35, Углеводы-8	16-31
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-94
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 343, Белки-59, Жиры-36, Углеводы-191			

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 свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-96
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	61-93
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	20-36
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	20-59
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-711, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-80	128-94
<u>Полдник</u>			
215	Банан овз	Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48	38-17
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-340, Белки-4, Углеводы-81	61-17
Итого за день		Калорийность-1 051, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-161	190-11


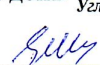

Директор  Потеряева Л.В.

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)
<u>Комплек</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-30
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-95
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	61-93
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-76
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	18-53
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-01
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплек		Калорийность-774, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-87	139-56
<u>Полдник</u>			
190	Банан овз	Калорийность-182, Белки-3, Углеводы-43	33-74
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-4, Углеводы-73	54-44
Итого за день		Калорийность-1 077, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-160	194-00
Директор	 Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.

