

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-26
250	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	26-02
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-57
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
35	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-91
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-656, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-61
70	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-70
30	Соус белый основной нач пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-66
150	Макаронны отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-27
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-71
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-553, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-73	97-26
Итого за день		Калорийность-1 209, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-163	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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	30-40
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	26-30
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	11-25
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-54
165	Яблоко бпл	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	21-47
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-714, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-86	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-61
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-74
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	7-81
190	Макаронны отварные бпл	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	13-13
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
19	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-54
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-629, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-85	111-00
Итого за день		Калорийность-1 343, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-171	222-00

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	15-20
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	26-30
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	11-25
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-54
165	Яблоко бпл	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	21-47
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-24
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-647, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-87	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-1	2-26
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-27
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-74
20	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	3-12
180	Макаронны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-44
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-607, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-81	96-00
Итого за день		Калорийность-1 254, Белки-41, Жиры-46, Углеводы-168	192-00


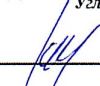

Директор _____ Потеряева Л.В.

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	8-70
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
105	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-226, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	77-31
50	Соус белый основной овз пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	7-92
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-66
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-36
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-735, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-89	130-18
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-37
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	59-93
Итого за день		Калорийность-1 084, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-138	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)
Комплексе			
100	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-51
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-28
105	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-226, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	77-31
25	Соус белый основной овз пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	3-96
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-79
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
19	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-55
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплексе		Калорийность-799, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-95	136-00
Полдник			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-44
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	58-00
Итого за день		Калорийность-1 135, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-142	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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	29-31
250	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	26-05
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-63
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
33,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-654, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-90	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
70	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-74
30	Соус белый основной нач пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-67
150	Макароны отварные нач	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-31
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
31,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-61
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-551, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-73	97-26
Итого за день		Калорийность-1 205, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-163	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	30-27
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	26-07
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	11-16
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-62
165	Яблоко бпл	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	21-45
29,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-725, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-89	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-76
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	7-80
190	Макароны отварные бпл	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	13-04
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
19,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-631, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-86	111-00
Итого за день		Калорийность-1 356, Белки-46, Жиры-52, Углеводы-175	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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	15-13
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	26-07
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	11-16
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-62
165	Яблоко бпл	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	21-45
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-57
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-657, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-89	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-1	2-26
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-29
70	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9	51-76
20	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-13, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	3-12
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-36
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-66
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-607, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-81	96-00
Итого за день		Калорийность-1 264, Белки-41, Жиры-46, Углеводы-170	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	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-59
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-59
105	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-226, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	77-46
50	Соус белый основной овз пф	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	7-82
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-51
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-42
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-735, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-89	130-00
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-51
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-54
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-49	60-11
Итого за день		Калорийность-1 084, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-138	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>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-31
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-24
105	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-226, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	77-46
25	Соус белый основной овз пф	Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	3-91
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-61
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
20,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-70
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-803, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-96	135-84
<u>Полдник</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	19-00
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-56
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-54
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-47	58-16
Итого за день		Калорийность-1 139, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-143	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

