

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	<i>Сыр твердых сортов в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10</i>	25-49
335	<i>Плов с курицей нач пф</i>	<i>Калорийность-457, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55</i>	68-43
200	<i>Чай с сахаром нач</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-42
23	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-92
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-663, Белки-41, Жиры-22, Углеводы-72</i>	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	<i>Огурец в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	7-91
200	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</i>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-36
70/50	<i>Гуляш из свинины нач пф 2</i>	<i>Калорийность-391, Белки-15, Жиры-35, Углеводы-4</i>	60-06
150	<i>Макаронны отварные нач</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	10-32
180	<i>Компот из облепихи нач</i>	<i>Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-85
21	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-76
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-767, Белки-24, Жиры-46, Углеводы-65</i>	97-26
Итого за день		<i>Калорийность-1 430, Белки-65, Жиры-68, Углеводы-137</i>	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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	25-69
360	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-492, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-60	78-95
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
35	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-86
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-766, Белки-45, Жиры-23, Углеводы-91	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-35
80/53	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-426, Белки-16, Жиры-38, Углеводы-5	66-15
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-54
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-85
18	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-47
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-838, Белки-25, Жиры-49, Углеводы-74	111-00
Итого за день		Калорийность-1 604, Белки-70, Жиры-72, Углеводы-165	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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10</i>	25-69
295	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-403, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-49</i>	64-69
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-42
26	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-12
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-656, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-76</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	9-04
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12</i>	15-44
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	49-73
180	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39</i>	12-65
180	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-85
27	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-21
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-813, Белки-23, Жиры-42, Углеводы-84</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 469, Белки-61, Жиры-63, Углеводы-160</i>	192-00



Директор

Иотеряева 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 моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-90
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-34
320	Плов с курицей овз пф	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	67-79
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-46
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-750, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-97	96-96
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	25-57
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-58
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	48-35
Итого за Полдник		Калорийность-368, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-46	93-15
Итого за день		Калорийность-1118, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-143	190-11

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>			
35	<i>Сыр твердых сортов в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10</i>	<i>25-56</i>
330	<i>Плов с курицей нач пф</i>	<i>Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55</i>	<i>67-92</i>
200	<i>Чай с сахаром нач</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<i>1-42</i>
29	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	<i>2-36</i>
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	<i>Огурец в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<i>6-78</i>
200	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</i>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	<i>12-35</i>
70/50	<i>Гуляш из свинины нач пф 2</i>	<i>Калорийность-391, Белки-15, Жиры-35, Углеводы-4</i>	<i>60-23</i>
150	<i>Макароны отварные нач</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	<i>10-49</i>
180	<i>Компот из облепихи нач</i>	<i>Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7</i>	<i>4-85</i>
31	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<i>2-56</i>
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
		<i>Калорийность-1 461, Белки-65, Жиры-68, Углеводы-145</i>	



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

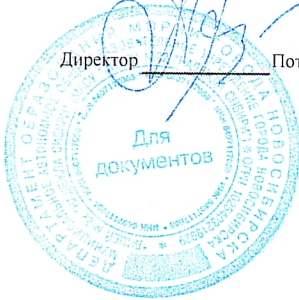
Многодетные 1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10</i>	25-63
360	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-492, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-60</i>	78-93
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-42
36	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-94
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-768, Белки-45, Жиры-23, Углеводы-92</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
80/53	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-426, Белки-16, Жиры-38, Углеводы-5</i>	65-97
150	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	10-39
180	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-85
22	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-80
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-848, Белки-26, Жиры-49, Углеводы-76</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 616, Белки-71, Жиры-72, Углеводы-168</i>	222-00

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	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-93
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
320	Плов с курицей овз пф	Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53	65-89
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-49
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-778, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-103	96-14
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	25-78
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-65
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-64
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	48-90
Итого за Полдник		Калорийность-368, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-46	93-97
Итого за день		Калорийность-1 146, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-149	190-11

 Директор  Потеряева Л.В.

 Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

 Калькулятор  Брованова Н.В.