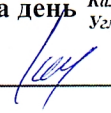
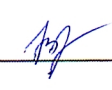


1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Горошек зеленый нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
100	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	68-78
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-34
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
27	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-20
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-547, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-60	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-71
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	40-00
25	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-95
150	Рис с овощами нач пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-21
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-91
24	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-01
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-655, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-68	97-26
Итого за день		Калорийность-1 202, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-128	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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	79-14
170	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	13-11
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-72
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-636, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-71	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-34
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	40-00
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-99
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-64
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-90
25,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-10
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-729, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-81	111-00
Итого за день		Калорийность-1 365, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-152	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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	6-97
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	68-82
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-88
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
18	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-50
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-606, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-70	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-65
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-92
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	40-00
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-86
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-90
31,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-59
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-724, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-87	96-00
Итого за день		Калорийность-1 330, Белки-49, Жиры-55, Углеводы-157	192-00

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.

Калькулятор Брованова Н.В.

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 свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-49
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-70
115	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	79-12
160	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-27
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
31,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-59
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-812, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-92	124-19
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	42-92
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87	65-92
Итого за день		Калорийность-1 175, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-179	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>Комплекс</u>			
100	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-15
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-13
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	72-24
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-34
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-34
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-80
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-902, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-104	128-08
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	42-92
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87	65-92
Итого за день		Калорийность-1 265, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-191	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>			
35	Горошек зеленый нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
100	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	68-81
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-51
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-76
24	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-540, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-59	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-69
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	40-00
25	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
150	Рис с овощами нач пф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	18-21
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
24	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-655, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-68	97-26
Итого за день		Калорийность-1 195, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-127	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>			
35	Горошек зеленый бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	79-11
170	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-94
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-77
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-641, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-72	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-34
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	40-00
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-96
170	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-64
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-67
28,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-36
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-736, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-82	111-00
Итого за день		Калорийность-1 377, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-154	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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	6-97
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	68-79
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-70
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-77
20,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-69
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-613, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-71	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-65
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-93
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	40-00
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	21-86
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-66
34	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-82
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-729, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-88	96-00
Итого за день		Калорийность-1 342, Белки-51, Жиры-55, Углеводы-159	192-00

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

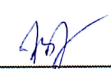


ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-55
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-63
115	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	79-15
170	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	13-18
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-80
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-63
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-828, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-95	125-02
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	42-09
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87	65-09
Итого за день		Калорийность-1 191, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-182	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 свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-25
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-04
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	72-27
210	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-327, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	16-28
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-22
21,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-77
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-917, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-106	128-91
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	42-09
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87	65-09
Итого за день		Калорийность-1 280, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-193	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

