

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	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
190	Омлет натуральный нач	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-40
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-61
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
36	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-97
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-574, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-60	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый нач	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
45/45	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	55-44
180	Макароны отварные нач	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-38
180	Компот из брусники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
50	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	4-12
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-660, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-80	97-26
Итого за день		Калорийность-1 234, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-140	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>			
45	<i>Огурец в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>10-17</i>
220	<i>Омлет натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5</i>	<i>57-34</i>
200	<i>Какао с молоком сгущенным бпл</i>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<i>19-46</i>
150	<i>Яблоко бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<i>19-55</i>
29	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	<i>2-40</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-645, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-65</i>	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2</i>	<i>10-46</i>
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	<i>10-61</i>
50/50	<i>Гуляш из говядины бпл пф 2</i>	<i>Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3</i>	<i>61-82</i>
200	<i>Макаронны отварные бпл</i>	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	<i>14-06</i>
200	<i>Компот из брусники бпл</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-53</i>
17,5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9</i>	<i>1-44</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-683, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-79</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 328, Белки-53, Жиры-59, Углеводы-144</i>	222-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

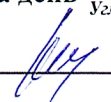
Многодетные, СВО 5-11 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-2	3-39
190	Омлет натуральный бпл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	49-52
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-46
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-55
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-00
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-584, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-61	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-26
40/40	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	49-46
200	Макароньы отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-06
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
17	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-38
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-649, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-79	96-00
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-46, Жиры-53, Углеводы-140	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	8-47
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-61
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	61-74
160	Макароны отварные овз	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	11-17
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-07
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-705, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-77	106-67
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	60-44
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	83-44
Итого за день		Калорийность-934, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-130	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>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	6-78
190	Омлет натуральный нач	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	49-03
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-62
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-51
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-32
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-556, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-56	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый нач	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
45/45	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	55-59
180	Макароны отварные нач	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-59
180	Компот из брусники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
45,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-76
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-651, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-78	97-26
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-134	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>			
45	<i>Огурец в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>10-17</i>
220	<i>Омлет натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5</i>	<i>56-89</i>
200	<i>Какао с молоком сгущенным бпл</i>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<i>19-54</i>
150	<i>Яблоко бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<i>19-54</i>
34	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-78</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-657, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-68</i>	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2</i>	<i>10-46</i>
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	<i>10-62</i>
50/50	<i>Гуляш из говядины бпл пф 2</i>	<i>Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3</i>	<i>61-66</i>
200	<i>Макароньы отварные бпл</i>	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	<i>13-86</i>
200	<i>Компот из брусники бпл</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-53</i>
22	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	<i>1-79</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-693, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-81</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 350, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-149</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>			
15	<i>Огурец в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-2</i>	<i>3-39</i>
190	<i>Омлет натуральный бпл</i>	<i>Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4</i>	<i>49-13</i>
200	<i>Какао с молоком сгущенным бпл</i>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<i>19-54</i>
150	<i>Яблоко бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<i>19-54</i>
28	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	<i>2-32</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-594, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-63</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>5-23</i>
250	<i>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</i>	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7</i>	<i>13-28</i>
40/40	<i>Гуляш из говядины бпл пф 2</i>	<i>Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3</i>	<i>49-33</i>
200	<i>Макаронны отварные бпл</i>	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	<i>13-86</i>
200	<i>Компот из брусники бпл</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-53</i>
20,5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	<i>1-69</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-08</i>
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-658, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-81</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 252, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-144</i>	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	<i>Икра морковная овз пф</i>	<i>Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6</i>	8-53
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	10-61
50/50	<i>Гуляш из говядины овз пф 2</i>	<i>Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3</i>	61-88
150	<i>Макароны отварные овз</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	10-59
200	<i>Компот из брусники овз</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-53
21,5	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-76
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-685, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-74</i>	105-98
<u>Полдник</u>			
250	<i>Апельсин овз</i>	<i>Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20</i>	61-13
200	<i>Сок персиковый овз</i>	<i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i>	23-00
Итого за Полдник		<i>Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53</i>	84-13
Итого за день		<i>Калорийность-914, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-127</i>	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	14-21
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-27
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	55-70
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-71
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
17	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-37
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-752, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-83	109-87
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	61-13
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	84-13
Итого за день		Калорийность-981, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-136	194-00

Директор Потеряева Л.В.Шеф-повар Шаланова Е.Е.Калькулятор Брованова Н.В.