

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	<i>Помидор в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>8-47</i>
115	<i>Капуста тушеная с мясом нач пф</i>	<i>Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8</i>	<i>61-20</i>
150	<i>Картофельное пюре нач пф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<i>21-36</i>
200	<i>Чай с сахаром нач</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<i>1-42</i>
50	<i>Булочка с маком нач</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	<i>2-49</i>
28	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	<i>2-32</i>
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	<i>Кукуруза сахарная нач</i>	<i>Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3</i>	<i>12-30</i>
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф</i>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	<i>9-63</i>
110	<i>Курица тушеная с морковью нач пф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5</i>	<i>39-66</i>
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая нач</i>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<i>13-61</i>
180	<i>Компот из смородины нач</i>	<i>Калорийность-32, Углеводы-8</i>	<i>19-29</i>
33,5	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-77</i>
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
<i>Калорийность-1 201, Белки-54, Жиры-35, Углеводы-167</i>			

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>			
30	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>8-47</i>
135	<i>Капуста тушеная с мясом бпл пф</i>	<i>Калорийность-229, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9</i>	<i>72-04</i>
150	<i>Картофельное пюре бпл пф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<i>21-38</i>
200	<i>Чай с сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<i>1-42</i>
50	<i>Булочка с маком бпл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	<i>2-49</i>
38	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	<i>3-12</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-668, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-90</i>	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3</i>	<i>12-30</i>
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</i>	<i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	<i>9-62</i>
130	<i>Курица тушеная с морковью бпл пф</i>	<i>Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6</i>	<i>47-72</i>
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48</i>	<i>15-43</i>
200	<i>Компот из смородины бпл</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<i>20-75</i>
38	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	<i>3-10</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-689, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-107</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 357, Белки-62, Жиры-39, Углеводы-197</i>	222-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

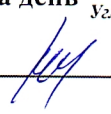
Брованова Н.В.

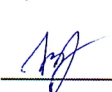


Многодетные, СВО 5-11 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	8-47
100	Капуста тушеная с мясом бпл пф	<i>Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7</i>	53-36
180	Картофельное пюре бпл пф	<i>Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24</i>	25-66
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-42
50	Булочка с маком бпл	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-49
30,5	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-52
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная бпл	<i>Калорийность-10, Углеводы-2</i>	8-20
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	<i>Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19</i>	12-03
100	Курица тушеная с морковью бпл пф	<i>Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4</i>	36-71
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	13-88
200	Компот из смородины бпл	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	20-75
28,5	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-35
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
<i>Калорийность-1 222, Белки-52, Жиры-34, Углеводы-186</i>			

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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-12
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-63
130	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	69-30
160	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	22-76
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	20-05
22,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-649, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-76	134-79
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-61
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-54
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-52
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	55-32
Итого за день		Калорийность-968, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-123	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-21
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-03
115	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	61-31
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	25-61
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	20-05
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-39
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-721, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-88	138-68
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-61
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-54
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-52
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	55-32
Итого за день		Калорийность-1 040, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-135	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>			
30	Помидор в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
115	Капуста тушеная с мясом нач пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	61-35
150	Картофельное пюре нач пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	21-50
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
50	Булочка с маком нач	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-49
25	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-03
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-564, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-74	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	12-30
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-61
110	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-17
180	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-82
180	Компот из смородины нач	Калорийность-32, Углеводы-8	18-88
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-620, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-89	97-26
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-53, Жиры-35, Углеводы-163	194-52

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шуш Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бор 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)			
30	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>8-47</i>
135	<i>Капуста тушеная с мясом бпл пф</i>	<i>Калорийность-229, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9</i>	<i>71-90</i>
150	<i>Картофельное пюре бпл пф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<i>21-24</i>
200	<i>Чай с сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<i>1-42</i>
50	<i>Булочка с маком бпл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	<i>2-49</i>
41	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20</i>	<i>3-40</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-675, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-91</i>	111-00
Обед (2 смена)			
30	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3</i>	<i>12-30</i>
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</i>	<i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	<i>9-63</i>
130	<i>Курица тушеная с морковью бпл пф</i>	<i>Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6</i>	<i>46-62</i>
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48</i>	<i>15-22</i>
200	<i>Компот из смородины бпл</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<i>21-70</i>
42	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21</i>	<i>3-45</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-698, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-109</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 373, Белки-62, Жиры-39, Углеводы-200</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>			
30	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<i>8-47</i>
100	<i>Капуста тушеная с мясом бпл пф</i>	<i>Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7</i>	<i>53-26</i>
180	<i>Картофельное пюре бпл пф</i>	<i>Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24</i>	<i>25-49</i>
200	<i>Чай с сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<i>1-42</i>
50	<i>Булочка с маком бпл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	<i>2-49</i>
34	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-79</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-628, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-90</i>
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-10, Углеводы-2</i>	<i>8-20</i>
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</i>	<i>Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19</i>	<i>12-04</i>
100	<i>Курица тушеная с морковью бпл пф</i>	<i>Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4</i>	<i>35-86</i>
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<i>13-70</i>
200	<i>Компот из смородины бпл</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<i>21-70</i>
29	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	<i>2-42</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-601, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-98</i>
Итого за день			<i>Калорийность-1 229, Белки-53, Жиры-34, Углеводы-188</i>

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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-54
130	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	69-45
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	21-31
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	20-98
24,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-01
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-644, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-76	134-45
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-73
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-61
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-64
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-68
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	55-66
Итого за день		Калорийность-963, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-123	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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-13
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	11-93
115	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	61-44
190	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-25	27-00
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	18-88
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-88
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-714, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-86	138-34
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-73
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-61
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-64
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-68
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	55-66
Итого за день		Калорийность-1 033, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-133	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

