

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>			
20	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
75	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	59-00
170	Макаронны отварные с сыром нач	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	19-81
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
41	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-36
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-563, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-71	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый нач	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	20-92
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-93
100	Шницель из курицы нач	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	38-45
180	Рис отварной нач	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-67
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
33,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-76
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-664, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-102	97-26
Итого за день		Калорийность-1 227, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-173	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>			
25	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3</i>	10-25
90	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2</i>	70-57
170	<i>Макароньы отварные с сыром бпл</i>	<i>Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32</i>	19-76
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
17,5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9</i>	1-44
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-583, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-69</i>	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i>	20-92
200	<i>Суп гороховый бпл пф</i>	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	7-93
100	<i>Шницель из курицы бпл</i>	<i>Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13</i>	38-76
180	<i>Рис отварной бпл</i>	<i>Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44</i>	16-52
200	<i>Сок абрикосовый бпл</i>	<i>Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25</i>	23-00
22,5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-78
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-09
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-751, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-121</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 334, Белки-60, Жиры-36, Углеводы-190</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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	58-81
180	Макароньы отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	20-92
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-20
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-83
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-565, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-71	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Горошек зеленый бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-91
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	38-76
220	Рис отварной бпл	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53	20-19
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-32
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-767, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-118	96-00
Итого за день		Калорийность-1 332, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-189	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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-93
95	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	74-53
150	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	17-43
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
26,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-18
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-697, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-78	128-66
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-75
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	61-45
Итого за день		Калорийность-1 038, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-160	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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-31
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-91
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-61
180	Макароньы отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-00
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-48
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-757, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-83	137-86
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-44
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	56-14
Итого за день		Калорийность-1 069, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-158	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
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
75	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	58-40
170	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	19-73
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
49	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	4-04
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый нач	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	20-92
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-93
100	Шницель из курицы нач	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-26
180	Рис отварной нач	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-52
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
25,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-10
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Уксюз Шаланова Е.Е.

Калькулятор МФ 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
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-25
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-59
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	19-85
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-20
24,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-02
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	20-92
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-93
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-21
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	18-46
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	23-00
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-39
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			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
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	58-82
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-02
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-20
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-72
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Горошек зеленый бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	13-94
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-91
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-21
220	Рис отварной бпл	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53	20-31
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-01
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			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
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-98
95	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	75-27
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	17-51
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-96
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-686, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-76	128-25
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	41-16
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	61-86
Итого за день		Калорийность-1 027, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-158	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
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-31
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-97
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	71-31
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-09
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
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-774, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-86	139-30
Полдник			
190	Банан овз	Калорийность-182, Белки-3, Углеводы-43	34-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-4, Углеводы-73	54-70
Итого за день		Калорийность-1 077, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-159	194-00

Директор _____

Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.