

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	Горошек зеленый нач	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	10-46
90	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	68-77
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	2-75
48	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-94
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-574, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-71	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-71
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-72
25	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-95
150	Рис отварной нач	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	14-01
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-92
24	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-657, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-78	97-26
Итого за день		Калорийность-1 231, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-149	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>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	10-46
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	81-04
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-39
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
40	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-28
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			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
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-95
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	14-34
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	18-76
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-65
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
Калорийность-1 437, Белки-51, Жиры-55, Углеводы-179			

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

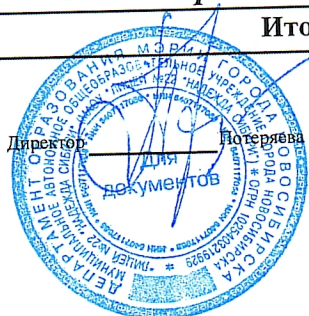
Калькулятор _____

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
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-46
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-67
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-48
16	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-34
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-93
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-95
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	15-94
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-34
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-81
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			Калорийность-1 274, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-160 192-00



Директор Потерява 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 свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-50
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-71
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	79-85
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-43
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
32,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-68
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-778, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-89	124-18
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	42-93
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87	65-93
Итого за день		Калорийность-1141, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-176	190-11

Директор  Потерьева 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)
Комплекс			
100	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-16
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	79-85
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-72
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-36
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-889, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-102	135-23
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-77
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	58-77
Итого за день		Калорийность-1 214, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-180	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
90	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-12
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-45
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
21	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-74
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-69
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-85
25	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-97
150	Рис отварной нач	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	14-13
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
21	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-74
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
Калорийность-1 162, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-133			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

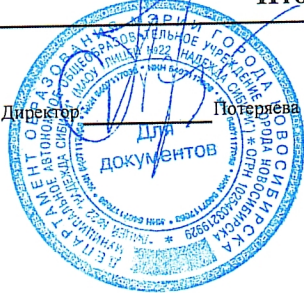
Брованова Н.В.



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
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	80-97
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-36
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-76
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-63
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			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	14-35
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-94
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	14-33
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	18-71
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-70
36	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-94
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

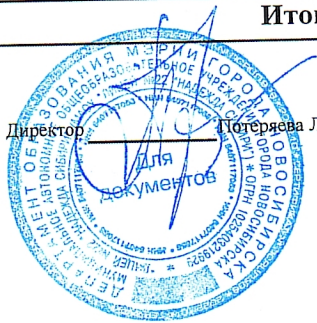
Калькулятор

Н.В.

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
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-40
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-63
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-48
17,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-44
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-94
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-94
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	15-90
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-70
18	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-49
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 271, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-159



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	8-52
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-68
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	80-39
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-46
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-69
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-778, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-89	124-76
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	42-35
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87	65-35
Итого за день		Калорийность-1141, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-176	190-11

Директор

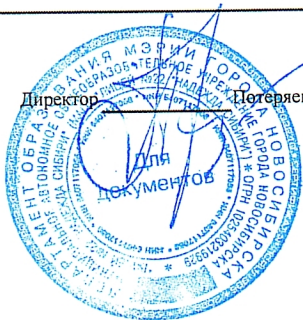
Петеряева Л.В.

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	14-20
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-10
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	80-39
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-75
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-25
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-884, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-101	135-71
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-29
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	58-29
Итого за день		Калорийность-1 209, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-179	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

