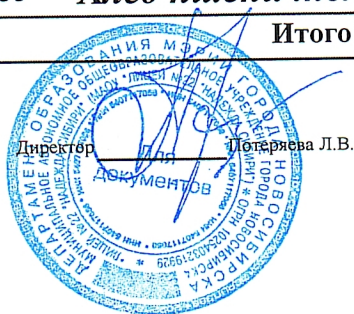


1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
105	Капуста тушеная с мясом нач пф	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	61-17
150	Картофельное пюре нач пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	21-36
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
28,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-35
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-556, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый нач	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	20-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-64
90	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	32-40
160	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-09
180	Компот из смородины нач	Калорийность-32, Углеводы-8	19-29
35	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-92
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-582, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-86	97-26
Итого за день		Калорийность-1 138, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-161	194-52



Петряева 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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
125	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	73-48
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	21-21
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-49
22,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-616, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-81	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	20-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-63
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	44-84
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-39
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	20-45
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 Обед (2 смена)		Калорийность-571, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-87	111-00
Итого за день		Калорийность-1 187, Белки-57, Жиры-35, Углеводы-168	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	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
90	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6	52-91
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	25-45
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-49
38,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-18
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-622, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-91	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Горошек зеленый бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	13-95
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-03
90	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	32-29
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-67
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	20-45
18,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-53
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-571, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-93	96-00
Итого за день		Калорийность-1 193, Белки-51, Жиры-32, Углеводы-184	192-00



Директор

Шотеряева Л.В.

Шеф-повар

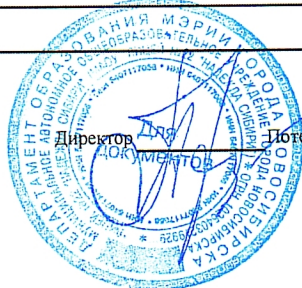
Котомчина Т.А.

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	8-48
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-63
120	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	69-68
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	21-27
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	21-55
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-14
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-630, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-78	134-83
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-53
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-59
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-51
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	55-28
Итого за день		Калорийность-949, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-125	190-11



Директор

Либгеряева 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 морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-13
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-04
105	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	60-97
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	25-52
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	21-55
29,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-707, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-91	138-72
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-53
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-59
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-51
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	55-28
Итого за день		Калорийность-1 026, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-138	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

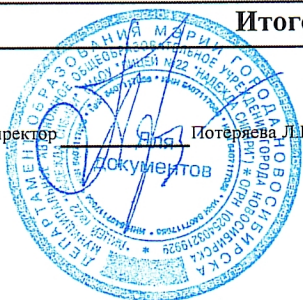
Калькулятор

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	<i>Помидор в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	8-47
105	<i>Капуста тушеная с мясом нач пф</i>	<i>Калорийность-178, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7</i>	61-52
150	<i>Картофельное пюре нач пф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	21-44
200	<i>Чай с сахаром нач</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-42
50	<i>Булочка с маком нач</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-49
23	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-92
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-542, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-72</i>	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	<i>Горошек зеленый нач</i>	<i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i>	20-92
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф</i>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	9-61
90	<i>Курица тушеная с морковью нач пф</i>	<i>Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4</i>	32-78
160	<i>Каша гречневая рассыпчатая нач</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38</i>	12-22
180	<i>Компот из смородины нач</i>	<i>Калорийность-32, Углеводы-8</i>	19-16
31	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-57
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-573, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-84</i>	97-26
Итого за день		<i>Калорийность-1 115, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-156</i>	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>			
30	<i>Помидор в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	8-47
125	<i>Капуста тушеная с мясом бпл пф</i>	<i>Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8</i>	73-41
150	<i>Картофельное пюре бпл пф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	21-19
200	<i>Чай с сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-42
50	<i>Булочка с маком бпл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-49
23,5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-94
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-618, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-82</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 картофельный с макаронными изделиями бпл пф</i>	<i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	9-64
125	<i>Курица тушеная с морковью бпл пф</i>	<i>Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6</i>	44-33
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая бпл</i>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	11-36
180	<i>Компот из смородины бпл</i>	<i>Калорийность-32, Углеводы-8</i>	19-86
34	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-81
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-599, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-94</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 217, Белки-58, Жиры-35, Углеводы-176</i>	222-00

Директор



Побережная 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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
90	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6	52-86
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	25-43
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-49
39,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-25
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-625, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-92	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Горошек зеленый бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	13-95
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-05
90	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	31-91
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-63
180	Компот из смородины бпл	Калорийность-32, Углеводы-8	19-86
30,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-52
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-596, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-99	96-00
Итого за день		Калорийность-1 221, Белки-52, Жиры-32, Углеводы-191	192-00

Директор

Потерьева 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 морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-51
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-60
120	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	70-11
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	23-09
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	19-60
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-613, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-75	134-64
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-60
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-65
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-57
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	55-47
Итого за день		Калорийность-932, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-122	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	14-18
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-00
105	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	61-35
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	27-71
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	19-60
19,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-61
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-681, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-86	138-53
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	14-60
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-65
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-57
Итого за Полдник		Калорийность-319, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-47	55-47
Итого за день		Калорийность-1 000, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-133	194-00

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

