

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>			
35	<i>Кукуруза сахарная нач</i>	<i>Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4</i>	14-36
60	<i>Котлета рыбная (кета) нач</i>	<i>Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5</i>	51-82
180	<i>Макароны отварные с сыром нач</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	21-00
200	<i>Напиток из шиповника нач</i>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
38,5	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	3-19
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-521, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-77</i>	97-26
Итого за день		<i>Калорийность-521, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-77</i>	97-26

Директор _____ Игнатьева 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>			
60	Кукуруза сахарная бпл	<i>Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6</i>	24-61
60	Котлета рыбная (кета) бпл	<i>Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5</i>	51-82
200	Макароны отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	23-30
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
28	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-29
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-577, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-86</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-577, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-86</i>	111-00

Директор

Иотаряева 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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	12-30
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-82
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	20-97
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-93
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-522, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-76	96-00
Итого за день		Калорийность-522, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-76	96-00



Директор

Матеряева 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	13-99
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-93
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-74
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-05
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
37,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-10
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-697, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-100	107-42
<u>Полдник</u>			
110	Сырники овз	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-93
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-51
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-25
Итого за Полдник		Калорийность-465, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-53	82-69
Итого за день		Калорийность-1162, Белки-61, Жиры-33, Углеводы-153	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>			
35	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	14-36
60	Котлета рыбная (кета) нач	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-82
180	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	20-94
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
39	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-521, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-77	97-26
Итого за день		Калорийность-521, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-77	97-26



Директор

Готеряева 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>			
60	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	24-61
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-82
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	23-41
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
26,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-18
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-574, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-85	111-00
Итого за день		Калорийность-574, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-85	111-00



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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	12-30
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-82
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-07
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
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-520, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-76	96-00
Итого за день		Калорийность-520, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-76	96-00



Директор

Подгеряева Л.В.

Шеф-повар

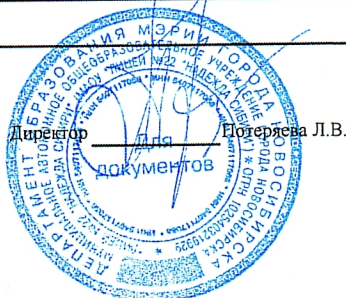
Шаланова Е.Е.

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	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	7-97
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-68
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-05
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-21
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-699, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-100	107-51
<u>Полдник</u>			
110	Сырники овз	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-86
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	14-51
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-23
Итого за Полдник		Калорийность-465, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-53	82-60
Итого за день		Калорийность-1 164, Белки-61, Жиры-33, Углеводы-153	190-11



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.