


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	58-99
170	Макароны 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	3-37
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	38-63
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
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-58
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-657, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-100	97-26
Итого за день		Калорийность-1 220, Белки-55, Жиры-34, Углеводы-171	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>	70-26
170	<i>Макароны отварные с сыром бпл</i>	<i>Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32</i>	19-75
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
21	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-76
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-590, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-70</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>	38-64
180	<i>Рис отварной бпл</i>	<i>Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44</i>	16-54
200	<i>Сок абрикосовый бпл</i>	<i>Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25</i>	23-00
24	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-88
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-09
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-753, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-122</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 343, Белки-61, Жиры-36, Углеводы-192</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	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	6-15
75	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2</i>	58-55
180	<i>Макароны отварные с сыром бпл</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	20-91
180	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	<i>Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14</i>	6-20
25.5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-10
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-574, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-73</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	<i>Горошек зеленый бпл</i>	<i>Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2</i>	12-20
250	<i>Суп гороховый бпл пф</i>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	9-92
100	<i>Шницель из курицы бпл</i>	<i>Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13</i>	38-64
220	<i>Рис отварной бпл</i>	<i>Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53</i>	20-21
200	<i>Компот из брусники бпл</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-53
30.5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-41
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-09
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-772, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-119</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 346, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-192</i>	192-00



Директор

Цотеряева 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)
Комплекс			
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
95	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	74-70
150	Макаронны отварные с сыром бл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	17-42
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-93
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-688, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-76	128-59
Полдник			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-82
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	61-52
Итого за день		Калорийность-1 029, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-158	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	9-92
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-77
180	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	20-97
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
15.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	1-28
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-753, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-82	137-81
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-49
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	56-19
Итого за день		Калорийность-1 065, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-157	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>			
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	58-54
170	Макароньы отварные с сыром нач	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	19-71
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
47.5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-92
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-580, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-75	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	7-94
100	Шницель из курицы нач	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	38-64
180	Рис отварной нач	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-50
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-73
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-661, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-101	97-26
Итого за день		Калорийность-1 241, Белки-57, Жиры-34, Углеводы-176	194-52



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова 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>			
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	70-35
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	19-79
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-20
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-32
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	38-60
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-63
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	23-00
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-83
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
		Калорийность-1 352, Белки-61, Жиры-36, Углеводы-194	



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>			
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	58-62
180	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	20-95
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-20
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
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	38-60
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	18-47
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-46
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

Иотеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.

