

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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-84
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-49
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-65
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-53
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	16-25
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
300	Плов с курицей нач пф	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	61-21
180	Компот из облепихи нач	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-85
31,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-59
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52

Калорийность-1 336, Белки-57, Жиры-61, Углеводы-140



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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7</i>	16-74
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	49-49
180	Рис с овощами бпл пф	<i>Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31</i>	21-86
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-75
37	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18</i>	3-08
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	5-35
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12</i>	15-45
320	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-437, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-53</i>	65-30
180	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-85
36	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-97
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
<i>Калорийность-1 470, Белки-61, Жиры-62, Углеводы-167</i>			

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 моркови с яблоками овз пф	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	6-92
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-43
75/50	Гуляш из свинины овз пф	<i>Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4</i>	61-86
170	Рис с овощами овз пф	<i>Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29</i>	20-65
180	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-85
19	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9</i>	1-56
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-874, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-71</i>	110-35
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	<i>Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14</i>	44-83
200	Кефир 2,5% овз	<i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i>	22-22
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	<i>Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19</i>	12-71
Итого за Полдник		<i>Калорийность-416, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-41</i>	79-76
Итого за день		<i>Калорийность-1 290, Белки-53, Жиры-69, Углеводы-112</i>	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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-54
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-54
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-49
200	Рис с овощами овз пф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	24-29
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-71
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-935, Белки-22, Жиры-54, Углеводы-89	111-04
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	44-82
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-99
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-15
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	82-96
Итого за день		Калорийность-1390, Белки-51, Жиры-70, Углеводы-138	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

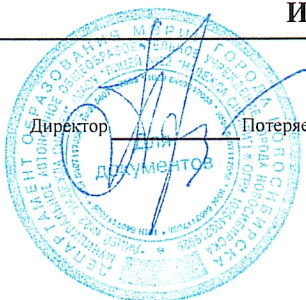
Калькулятор

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	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	21-84
60/40	Гуляш из свинины нач пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-50
170	Рис с овощами нач пф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	20-65
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-74
31	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-53
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-718, Белки-25, Жиры-44, Углеводы-55	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке нач	Калорийность-8, Углеводы-2	16-15
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
300	Плов с курицей нач пф	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	61-23
180	Компот из облепихи нач	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-85
32	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-67
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-618, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-85	97-26
Итого за день		Калорийность-1 336, Белки-57, Жиры-61, Углеводы-140	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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9</i>	21-83
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4</i>	61-87
170	Рис с овощами бпл пф	<i>Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29</i>	20-66
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-74
22	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-82
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	15-79
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10</i>	12-36
360	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-492, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-60</i>	73-50
180	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-85
29	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-42
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00

Калорийность-1 550, Белки-67, Жиры-70, Углеводы-160

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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7</i>	16-74
60/40	Гуляш из свинины бпл пф	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	49-49
180	Рис с овощами бпл пф	<i>Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31</i>	21-88
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-74
37	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18</i>	3-07
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	5-26
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12</i>	15-45
325	Плов с курицей бпл пф	<i>Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54</i>	66-35
180	Компот из облепихи бпл	<i>Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-85
24	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-01
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
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 (руб)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-92
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-36
75/50	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	61-91
160	Рис с овощами овз пф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	19-45
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-24
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-885, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-74	110-35
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	44-84
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-22
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-70
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-41	79-76
Итого за день		Калорийность-1301, Белки-53, Жиры-69, Углеводы-115	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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками овз пф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-53
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-45
60/40	Гуляш из свинины овз пф	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	49-52
200	Рис с овощами овз пф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	24-32
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-39
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-73
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-937, Белки-23, Жиры-54, Углеводы-89	111-02
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-14	44-84
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-99
50	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	18-15
Итого за Полдник		Калорийность-455, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-49	82-98
Итого за день		Калорийность-1392, Белки-52, Жиры-70, Углеводы-138	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

