

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	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-25
75	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	58-08
160	Макаронны отварные с сыром нач	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	18-68
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
41	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-36
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-553, Белки-24, Жиры-19, 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	7-92
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	16-75
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-50
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-654, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-100	97-26
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-55, Жиры-33, 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	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	69-69
170	Макароньы отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	19-85
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-24
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-604, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-73	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	7-92
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	38-64
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-76
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	23-00
21,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-68
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-749, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-121	111-00
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-61, Жиры-36, Углеводы-194	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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	58-07
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-02
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-20
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-583, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-75	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Горошек зеленый бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	38-64
220	Рис отварной бпл	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53	20-48
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
27,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-17
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-765, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-118	96-00
Итого за день		Калорийность-1348, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-193	192-00

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 свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	14-45
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
95	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	73-46
150	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	17-51
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
30,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-52
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс			128-47
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-94
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник			61-64
Итого за день			190-11
		Калорийность-1 048, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-162	



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 свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	24-08
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-91
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-60
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-01
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
19	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-55
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс			137-70
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник			56-30
Итого за день			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>			
25	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-25
75	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	58-06
160	Макароньы отварные с сыром нач	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	18-68
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
41	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-38
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-553, Белки-24, Жиры-19, 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	7-92
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	16-77
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-654, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-100	97-26
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-55, Жиры-33, Углеводы-171	194-52


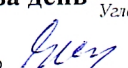
Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.


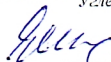



Многодетные 1-4 классы Чапл.59

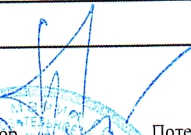
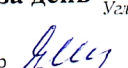

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная бпл	<i>Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3</i>	10-25
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	<i>Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2</i>	69-70
170	Макаронны отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32</i>	19-85
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
27	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-23
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-604, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-73</i>	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	<i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i>	20-92
200	Суп гороховый бпл пф	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	7-92
100	Шницель из курицы бпл	<i>Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13</i>	38-64
180	Рис отварной бпл	<i>Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44</i>	16-79
200	Сок абрикосовый бпл	<i>Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25</i>	23-00
21	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-65
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-746, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-120</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 350, Белки-61, Жиры-36, Углеводы-193</i>	222-00
Директор 	Потеряева Л.В.	Шеф-повар 	Шаланова Е.Е.
		Калькулятор 	Брованова Н.В.

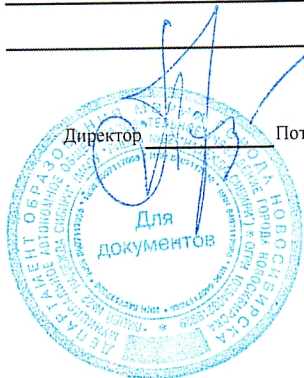


Многодетные, СВО 5-11 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
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	58-08
180	Макароньы отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-01
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-20
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-583, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-75	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Горошек зеленый бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	38-64
220	Рис отварной бпл	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53	20-52
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-762, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-117	96-00
Итого за день		Калорийность-1 345, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-192	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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	14-84
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	73-46
150	Макаронны отварные с сыром бл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	17-51
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-52
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-695, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-78	128-48
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-93
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	61-63
Итого за день		Калорийность-1 036, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-160	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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	24-74
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-91
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-60
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-07
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-62
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-790, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-90	139-49
<u>Полдник</u>			
190	Банан овз	Калорийность-182, Белки-3, Углеводы-43	33-81
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-4, Углеводы-73	54-51
Итого за день		Калорийность-1 093, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-163	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

