

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	Кукуруза сахарная нач	<i>Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3</i>	12-30
60	Котлета рыбная (кета) нач	<i>Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5</i>	51-84
180	Макароньы отварные с сыром нач	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	23-15
200	Напиток из шиповника нач	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
37	Хлеб пшеничный нач	<i>Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18</i>	3-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-515, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-75</i>	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке нач	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3</i>	28-22
200	Суп гороховый нач пф	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	7-92
120	Голень цыплят бройлеров запечённая нач	<i>Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24</i>	41-07
150	Каша перловая рассыпчатая нач	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	10-59
200	Компот из кураги нач	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-53
23	Хлеб пшеничный нач	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-93
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-755, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-77</i>	97-26
Итого за день		<i>Калорийность-1 270, Белки-62, Жиры-45, Углеводы-152</i>	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>			
55	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6	22-56
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-84
200	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-88
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-75
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	28-20
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
120	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	41-07
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	10-59
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	20-70
30.5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-52
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00


 Директор Л.В. Потеряева
Шеф-повар Т.А. КотомчинаКалькулятор Н.В. Брованова

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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	<i>Калорийность-10, Углеводы-2</i>	8-20
60	Котлета рыбная (кета) бпл	<i>Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5</i>	51-84
190	Макароны отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36</i>	24-59
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
29	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-40
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>			
40	Перец болгарский в нарезке бпл	<i>Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2</i>	18-80
250	Суп гороховый бпл пф	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	9-90
120	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	<i>Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24</i>	41-07
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41</i>	14-12
200	Компот из кураги бпл	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-53
30	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-50
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-1 442, Белки-66, Жиры-49, Углеводы-182</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 свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	14-79
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-81
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-26
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-664, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-93	109-37
<u>Полдник</u>			
110	Сырники овз	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-81
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-71
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	22-22
Итого за Полдник		Калорийность-449, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-50	80-74
Итого за день		Калорийность-1113, Белки-60, Жиры-33, Углеводы-143	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	24-65
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-81
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-26
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-53
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-71
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-712, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-96	120-94
<u>Полдник</u>			
110	Сырники овз	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-81
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	7-26
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-99
Итого за Полдник		Калорийность-389, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-41	73-06
Итого за день		Калорийность-1101, Белки-58, Жиры-35, Углеводы-137	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

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>			
55	Кукуруза сахарная бпл	<i>Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6</i>	22-56
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>	25-53
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
26	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-12
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	Перец болгарский в нарезке бпл	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3</i>	28-20
200	Суп гороховый бпл пф	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	7-92
120	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	<i>Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24</i>	40-84
150	Каша перловая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	10-59
180	Сок абрикосовый бпл	<i>Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23</i>	20-70
33	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	2-75
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00

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	<i>Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2</i>	14-88
200	Суп гороховый овз пф	<i>Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16</i>	7-92
60	Котлета рыбная (кета) овз	<i>Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5</i>	51-83
180	Макароны отварные с сыром овз	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	23-26
200	Компот из кураги овз	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-53
22.5	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-86
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-662, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-92</i>	109-36
<u>Полдник</u>			
110	Сырники овз	<i>Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23</i>	45-82
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	<i>Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19</i>	12-71
200	Кефир 2,5% овз	<i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i>	22-22
Итого за Полдник		<i>Калорийность-449, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-50</i>	80-75
Итого за день		<i>Калорийность-1111, Белки-60, Жиры-33, Углеводы-142</i>	190-11

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шмелёв Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова 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	24-80
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-91
60	Котлета рыбная (кета) овз	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	51-83
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-26
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-78
27.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-722, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-98	120-93
<u>Полдник</u>			
110	Сырники овз	Калорийность-234, Белки-22, Жиры-6, Углеводы-23	45-82
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	7-26
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	19-99
Итого за Полдник		Калорийность-389, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-41	73-07
Итого за день		Калорийность-1111, Белки-58, Жиры-35, Углеводы-139	194-00

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

