

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	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	8-13
180	Омлет натуральный нач	Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4	47-13
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
34.5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-86
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-557, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-59	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом нач пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
40/40	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	55-26
180	Макароны отварные нач	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-32
200	Чай с брусничкой и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	7-35
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-34
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-650, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-72	97-26
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-45, Жиры-55, Углеводы-131	194-52



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

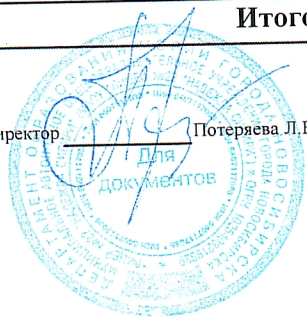
Калькулятор

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>			
45	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	12-19
210	Омлет натуральный бпл	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-5	55-39
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-625, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-64	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	69-08
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	10-95
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-35
19	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-55
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-688, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-71	111-00
Итого за день		Калорийность-1 313, Белки-51, Жиры-61, Углеводы-135	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>			
20	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	5-41
180	Омлет натуральный бпл	<i>Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4</i>	47-47
200	Какао с молоком сгущенным бпл	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	19-64
150	Яблоко бпл	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	19-50
23	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-90
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-568, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-61</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	9-36
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7</i>	13-28
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	<i>Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2</i>	48-35
200	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	13-68
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	<i>Калорийность-31, Углеводы-7</i>	7-35
23	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-90
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-700, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-83</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 268, Белки-46, Жиры-56, Углеводы-144</i>	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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-63
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	69-06
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-26
200	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
22.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-86
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-684, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-71	110-62
<u>Полдник</u>			
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-79
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-49	79-49
Итого за день		Калорийность-896, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-120	190-11

Директор _____ Потеряева Л.В.



Шеф-повар _____

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

[Signature]

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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-61
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-28
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	62-15
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-32
200	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
20.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-70
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-758, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-81	114-51
<u>Полдник</u>			
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-79
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-49	79-49
Итого за день		Калорийность-970, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-130	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	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	8-13
180	Омлет натуральный нач	Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4	46-55
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
41.5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-44
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-63	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом нач пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
40/40	Гуляш из говядины нач пф 2	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3	55-24
180	Макароны отварные нач	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-32
200	Чай с брусничкой и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	7-35
29	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-37
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-652, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-72	97-26
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-45, Жиры-55, Углеводы-135	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>			
45	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	12-20
210	Омлет натуральный бпл	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-5	54-57
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
36.5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-01
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-649, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-69	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	69-06
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	10-95
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-35
19	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-58
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-688, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-71	111-00
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-52, Жиры-61, Углеводы-140	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>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	5-42
180	Омлет натуральный бпл	Калорийность-271, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-4	46-77
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-64
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
31.5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-59
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-36
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-28
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	48-34
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-69
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-35
22,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 289, Белки-46, Жиры-56, Углеводы-149			

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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-34
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-62
50/50	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	69-05
150	Макаронны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-27
200	Чай с брусникой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-88
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-684, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-71	110-61
<u>Полдник</u>			
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-80
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-49	79-50
Итого за день		Калорийность-896, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-120	190-11

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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	Винегрет с растительным маслом овз пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-57
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-28
45/45	Гуляш из говядины овз пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	62-14
180	Макароны отварные овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-32
200	Чай с брусничкой и сахаром овз	Калорийность-31, Углеводы-7	7-37
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-74
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-758, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-81	114-50
<u>Полдник</u>			
240	Апельсин овз	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	58-80
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-212, Белки-3, Углеводы-49	79-50
Итого за день		Калорийность-970, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-130	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

