

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	<i>Помидор в нарезке нач</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	8-47
105	<i>Капуста тушеная с мясом нач пф</i>	<i>Калорийность-178, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7</i>	61-85
150	<i>Картофельное пюре нач пф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	21-31
200	<i>Чай с сахаром нач</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-40
50	<i>Булочка с маком нач</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-49
21	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-74
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-537, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-71</i>	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	<i>Горошек зеленый нач</i>	<i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i>	20-92
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф</i>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	9-64
90	<i>Курица тушеная с морковью нач пф</i>	<i>Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4</i>	32-27
160	<i>Каша гречневая рассыпчатая нач</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38</i>	12-04
180	<i>Компот из смородины нач</i>	<i>Калорийность-32, Углеводы-8</i>	19-30
37.5	<i>Хлеб пшеничный нач</i>	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	3-09
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-589, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-88</i>	97-26
Итого за день		<i>Калорийность-1 126, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-159</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>			
30	Помидор в нарезке бпл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	8-47
125	Капуста тушеная с мясом бпл пф	<i>Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8</i>	73-63
150	Картофельное пюре бпл пф	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	21-13
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-40
50	Булочка с маком бпл	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-49
22	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-80
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-614, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-81</i>	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	<i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i>	20-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	<i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	9-64
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	<i>Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6</i>	44-83
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	11-29
180	Компот из смородины бпл	<i>Калорийность-32, Углеводы-8</i>	19-25
36	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-99
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-603, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-95</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 217, Белки-58, Жиры-35, Углеводы-176</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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	8-47
90	Капуста тушеная с мясом бпл пф	<i>Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6</i>	53-01
180	Картофельное пюре бпл пф	<i>Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24</i>	25-36
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-40
50	Булочка с маком бпл	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-49
39	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	3-19
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-622, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-91</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Горошек зеленый бпл	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2</i>	13-95
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	<i>Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19</i>	12-05
90	Курица тушеная с морковью бпл пф	<i>Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4</i>	32-27
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	13-54
180	Компот из смородины бпл	<i>Калорийность-32, Углеводы-8</i>	19-25
35	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-86
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-605, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-101</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 227, Белки-53, Жиры-32, Углеводы-192</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	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-50
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-64
120	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	70-67
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	21-13
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	19-30
35.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-91
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-650, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-83	134-23
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-68
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
Итого за Полдник		Калорийность-306, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45	55-88
Итого за день		Калорийность-956, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-128	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	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-18
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-05
105	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	61-83
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	25-36
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	19-30
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-32
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-728, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-96	138-12
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-68
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
Итого за Полдник		Калорийность-306, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45	55-88
Итого за день		Калорийность-1 034, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-141	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	Помидор в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
105	Капуста тушеная с мясом нач пф	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	61-84
150	Картофельное пюре нач пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	21-31
200	Чай с сахаром нач	Калорийность-27, Углеводы-6	1-40
50	Булочка с маком нач	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-49
21	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-75
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-537, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-71	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый нач	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	20-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-64
90	Курица тушеная с морковью нач пф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	32-27
160	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-04
180	Компот из смородины нач	Калорийность-32, Углеводы-8	19-27
38	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-12
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-589, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-88	97-26
Итого за день		Калорийность-1 126, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-159	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	Помидор в нарезке бпл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	8-47
125	Капуста тушеная с мясом бпл пф	<i>Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8</i>	73-62
150	Картофельное пюре бпл пф	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	21-13
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-40
50	Булочка с маком бпл	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-49
21,5	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-81
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-614, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-81</i>	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	<i>Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4</i>	20-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	<i>Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	9-64
125	Курица тушеная с морковью бпл пф	<i>Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6</i>	44-83
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	11-29
180	Компот из смородины бпл	<i>Калорийность-32, Углеводы-8</i>	19-31
35.5	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-93
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-603, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-95</i>	111-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 217, Белки-58, Жиры-35, Углеводы-176</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>			
30	Помидор в нарезке бпл	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	8-47
90	Капуста тушеная с мясом бпл пф	<i>Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6</i>	53-01
180	Картофельное пюре бпл пф	<i>Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24</i>	25-36
200	Чай с сахаром бпл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-40
50	Булочка с маком бпл	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27</i>	2-49
39	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	3-19
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-622, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-91</i>	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Горошек зеленый бпл	<i>Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2</i>	13-95
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	<i>Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19</i>	12-06
90	Курица тушеная с морковью бпл пф	<i>Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4</i>	32-27
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	13-54
180	Компот из смородины бпл	<i>Калорийность-32, Углеводы-8</i>	19-31
34	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-79
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-603, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-101</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 225, Белки-53, Жиры-32, Углеводы-192</i>	192-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

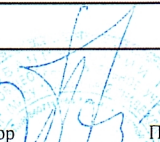
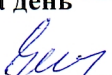



ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-48
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-64
120	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	70-67
150	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	22-33
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	19-38
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-64
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-613, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-75	134-23
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-68
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
Итого за Полдник		Калорийность-306, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45	55-88
Итого за день		Калорийность-919, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-120	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	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	14-14
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	12-05
105	Капуста тушеная с мясом овз пф	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	61-83
180	Картофельное пюре овз пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-79
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	19-38
22.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-84
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-688, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-87	138-12
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-68
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-50
Итого за Полдник		Калорийность-306, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45	55-88
Итого за день		Калорийность-994, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-132	194-00
Директор	 Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.

