

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	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	11-75
170/85	Жаркое со свинойной нач пф	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	73-28
200	Чай со смородиной и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	9-72
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-51
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-668, Белки-22, Жиры-43, Углеводы-47	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-88
75	Биточки (особые) нач пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
25	Соус сметанный нач	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-58
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	11-34
180	Компот из клубники нач	Калорийность-26, Углеводы-7	5-33
33	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-69
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-705, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-92	97-26
Итого за день		Калорийность-1 373, Белки-40, Жиры-65, Углеводы-139	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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	11-75
200/100	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	86-21
180	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-6	8-75
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-21
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-797, Белки-26, Жиры-51, Углеводы-56	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-29
75	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
50	Соус сметанный бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-40
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-82
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-817, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-107	111-00
Итого за день		Калорийность-1 614, Белки-46, Жиры-77, Углеводы-163	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

10	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	4-70
180/90	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	77-59
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	9-72
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-91
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-722, Белки-24, Жиры-46, Углеводы-51	96-00

Обед (2 смена)

25	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	7-06
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-29
75	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
25	Соус сметанный бпл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-70
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-82
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-63
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-774, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-103	96-00

Итого за день Калорийность-1 496, Белки-42, Жиры-70, Углеводы-154 **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 свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-49
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-94
190/95	Жаркое со свининой овз пф	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	81-91
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-33
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-927, Белки-28, Жиры-57, Углеводы-73	113-73
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-96
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	56-35
Итого за Полдник		Калорийность-233, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-35	76-38
Итого за день		Калорийность-1 160, Белки-37, Жиры-63, Углеводы-108	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 свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-15
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-43
170/85	Жаркое со свининой овз пф	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	73-28
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-66
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-17
Итого за Комплекс		Калорийность-996, Белки-29, Жиры-57, Углеводы-91	117-62
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-96
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	56-35
Итого за Полдник		Калорийность-233, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-35	76-38
Итого за день		Калорийность-1 229, Белки-38, Жиры-63, Углеводы-126	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)
Завтрак (1 смена)			
25	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	11-75
170/85	Жаркое со свиной нач пф	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	73-28
200	Чай со смородиной и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	9-73
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-50
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-668, Белки-22, Жиры-43, Углеводы-47	97-26
Обед (2 смена)			
60	Помидор в нарезке нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-86
75	Биточки (особые) нач пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
25	Соус сметанный нач	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-55
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	11-26
180	Компот из клубники нач	Калорийность-26, Углеводы-7	5-34
34	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-81
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-708, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-93	97-26
Итого за день		Калорийность-1 376, Белки-40, Жиры-65, 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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	11-75
200/100	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	86-21
180	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-6	8-75
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-21
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00

Обед (2 смена)

60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-25
75	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
50	Соус сметанный бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-29
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-88
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
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.

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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

10	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	4-70
180/90	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	77-59
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	9-72
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-91
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00

Обед (2 смена)

25	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	7-06
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-25
75	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	42-49
25	Соус сметанный бпл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-64
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-88
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-67
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-48
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-93
190/95	Жаркое со свиной овз пф	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	81-91
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-34
26,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-18
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-934, Белки-28, Жиры-57, Углеводы-74	113-92
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-77
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	56-35
Итого за Полдник		Калорийность-233, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-35	76-19
Итого за день		Калорийность-1 167, Белки-37, Жиры-63, Углеводы-109	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 свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-14
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-41
170/85	Жаркое со свинойной овз пф	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	73-29
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-93
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-87
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-17
Итого за Комплекс		Калорийность-1 003, Белки-30, Жиры-57, Углеводы-92	117-81
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-77
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-42
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	56-35
Итого за Полдник		Калорийность-233, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-35	76-19
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-39, Жиры-63, Углеводы-127	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

