

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
70	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-36
170	Макароньы отварные с сыром нач	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-31
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
42	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-358, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-73	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	39-93
160	Рис отварной нач	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	15-65
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-31
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-623, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-94	97-26
Итого за день		Калорийность-1 181, Белки-56, Жиры-32, Углеводы-167	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
85	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	66-21
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-57
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
36	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	3-00
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-615, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-78	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	42-00
160	Рис отварной бпл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	15-82
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	20-70
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-56
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-706, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-113	111-00
Итого за день		Калорийность-1 321, Белки-61, Жиры-34, Углеводы-191	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), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
70	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-52
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-90
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-46
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-579, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-76	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	10-46
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	42-00
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	18-79
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
28	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-24
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-723, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-111	96-00
Итого за день		Калорийность-1 302, Белки-57, Жиры-34, Углеводы-187	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	14-90
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-07
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-91
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-06
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-710, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-83	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		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	61-64
Итого за день		Калорийность-1 051, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-165	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	24-83
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
85	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	66-18
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-78
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
18	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-46
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-747, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-83	137-70
<u>Полдник</u>			
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		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	56-30
Итого за день		Калорийность-1 059, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-158	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
70	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-32
170	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-54
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
39	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-551, Белки-25, 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	40-52
150	Рис отварной нач	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	14-57
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-54
34	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-79
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-624, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-94	97-26
Итого за день		Калорийность-1 175, Белки-57, Жиры-32, Углеводы-165	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	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-25
85	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	66-12
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-60
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
37	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-06
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-618, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-78	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	41-98
160	Рис отварной бпл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	15-73
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	20-70
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-67
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-708, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-113	111-00
Итого за день		Калорийность-1 326, Белки-61, Жиры-34, Углеводы-191	222-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



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
70	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-45
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-92
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-20
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-594, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-79	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	10-46
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	41-98
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	18-68
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-727, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-112	96-00
Итого за день		Калорийность-1 321, Белки-58, Жиры-34, Углеводы-191	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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	14-93
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-92
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-02
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-94
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-53
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-05
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-710, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-83	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		Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82	61-64
Итого за день		Калорийность-1 051, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-165	190-11
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



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	24-88
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
85	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	66-13
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-52
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-48
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-754, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-84	137-70
<u>Полдник</u>			
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		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	56-30
Итого за день		Калорийность-1 066, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-159	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>

