

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	Горошек зеленый нач	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	8-71
90	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-19
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-41
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
39	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-550, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-65	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	13-98
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	36-08
20	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-60
150	Рис отварной нач	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	15-08
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
20	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-63
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-638, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-75	97-26
Итого за день		Калорийность-1 188, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-140	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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	8-71
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	81-90
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-48
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
37	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-08
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-618, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-72	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-65
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	36-08
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	15-20
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	18-15
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-35
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-54
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-778, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-98	111-00
Итого за день		Калорийность-1396, Белки-50, Жиры-55, Углеводы-170	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>			
15	Горошек зеленый бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-20
170	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	14-15
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
19,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-65
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-32
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	36-08
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-60
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	18-15
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
26,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-18
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-1 325, Белки-46, Жиры-51, Углеводы-166

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	8-47
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-98
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	81-88
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-45
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-35
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-12	1-96
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-754, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-85	126-17
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-94
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85	63-94
Итого за день		Калорийность-1 108, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-170	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	14-13
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-47
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	81-88
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-94
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-35
22,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-872, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-99	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-1184, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-174	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>			
25	Горошек зеленый нач	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	8-71
90	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-20
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-52
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
37,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-08
Итого за Завтрак (1 смена)			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	13-98
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	36-08
20	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-61
150	Рис отварной нач	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	15-16
200	Компот из клубники нач	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
18,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-54
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
			Калорийность-1 184, Белки-45, Жиры-48, Углеводы-139

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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	8-71
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	81-90
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-47
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
37,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-09
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-620, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-73	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-65
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	36-07
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	15-21
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	18-14
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-35
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-55
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-778, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-98	111-00
Итого за день		Калорийность-1398, Белки-50, Жиры-55, Углеводы-171	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>			
15	Горошек зеленый бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-23
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-20
170	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	14-14
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-75
19,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-574, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-69	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-65
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-32
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	36-07
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-60
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	18-14
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
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 Обед (2 смена)		Калорийность-751, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-97	96-00
Итого за день		Калорийность-1 325, Белки-46, Жиры-51, Углеводы-166	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 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	13-97
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	81-87
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-43
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-35
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-754, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-85	126-17
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-94
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85	63-94
Итого за день		Калорийность-1108, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-170	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	14-13
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-47
105	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	81-87
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-91
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-35
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-89
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-872, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-99	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-1184, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-174	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

