

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

35	Горошек зеленый нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-81
85	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	66-39
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	3-03
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-54
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26

Обед (2 смена)

60	Помидор в нарезке нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	18-50
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-89
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	36-08
15	Соус сметанный натуральный нач	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	5-70
150	Рис отварной нач	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	15-05
180	Компот из клубники нач	Калорийность-26, Углеводы-7	5-54
18	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-50
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			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	9-14
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	82-05
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-04
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-392, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-67	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	18-52
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	15-73
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	36-18
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-41
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	18-06
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-15
34	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-87
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-770, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-99	111-00
Итого за день		Калорийность-1 362, Белки-50, Жиры-53, Углеводы-166	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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-65
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-33
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-99
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-04
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)

20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-17
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	19-67
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	36-18
15	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	5-70
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	18-06
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-15
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-99
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

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Сов.63

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	9-29
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	15-38
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	78-17
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-53
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-70
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-734, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-83	124-64

Полдник

235	Банан овз	Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53	41-83
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-64
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-5, Углеводы-86	65-47

Итого за день Калорийность-1 093, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-169 190-11

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы 7-11 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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	9-29
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	15-38
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-36
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-53
23,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-97
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-722, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-85	117-10

Полдник

170	Банан овз	Калорийность-163, Белки-3, Углеводы-38	30-26
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-64
Итого за Полдник		Калорийность-297, Белки-4, Углеводы-71	53-90

Итого за день

Калорийность-1 019, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-156	171-00
---	--------

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

Комплекс

100	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	15-49
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	19-23
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	78-17
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-99
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-53
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-94
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-861, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-99	137-43

Полдник

185	Банан овз	Калорийность-177, Белки-3, Углеводы-41	32-93
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-64
Итого за Полдник		Калорийность-311, Белки-4, Углеводы-74	56-57

Итого за день Калорийность-1 172, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-173 **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>			
35	Горошек зеленый нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-82
85	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	66-42
150	Каша гречневая рассыпчатая нач	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
200	Чай с лимоном и сахаром нач	Калорийность-28, Углеводы-7	3-02
30	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-51
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	18-56
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-99
70	Тефтели из говядины и свинины с рисом нач пф	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6	33-76
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	15-05
180	Компот из клубники нач	Калорийность-26, Углеводы-7	5-53
21	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-76
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
		Калорийность-1 147, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-137	

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	9-15
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	82-04
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-04
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-20
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	18-52
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	15-61
70	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6	33-75
35	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	13-31
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	19-07
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-15
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
			Калорийность-1 362, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-166

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>			
10	Горошек зеленый бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-66
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-32
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-99
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-04
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
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	6-17
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	19-51
70	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-6	33-75
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-61
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	19-07
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-15
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-66
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-1 330, Белки-47, Жиры-51, Углеводы-168

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	9-01
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	15-00
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	78-15
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-49
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-52
19	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-59
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-732, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-82	123-84
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	42-72
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-55
Итого за Полдник		Калорийность-363, Белки-5, Углеводы-87	66-27
Итого за день		Калорийность-1 095, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-169	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)
Комплекс			
100	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	15-02
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-75
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	78-15
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-99
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-52
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-12
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс			136-63
Полдник			
190	Банан овз	Калорийность-182, Белки-3, Углеводы-43	33-82
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-55
Итого за Полдник			57-37
Итого за день			194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

