

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)

25	Перец болгарский в нарезке нач	Калорийность-6, Углеводы-1	11-27
170/85	Жаркое со свиной начинкой	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	73-70
200	Чай со смородиной и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	9-73
30,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26

Обед (2 смена)

60	Помидор в нарезке нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	18-33
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-81
70	Биточки (особые) нач пф	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-21	39-78
25	Соус сметанный нач	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-75
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-02
180	Компот из клубники нач	Калорийность-26, Углеводы-7	5-53
24,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	11-29
200/100	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	86-73
180	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-6	8-75
26	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-15
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	18-24
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	19-35
70	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-21	39-78
50	Соус сметанный бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-77
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	14-42
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-53
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-83
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

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)

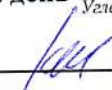
10	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	4-51
180/90	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	78-06
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	9-73
19,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, 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	7-60
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	19-35
70	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-21	39-78
25	Соус сметанный бпл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-88
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	14-42
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-15
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-74
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)			96-00

Итого за день Калорийность-1 473, Белки-41, Жиры-69, Углеводы-152 192-00

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	9-09
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-77
200/100	Жаркое со свиной овз пф	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	86-98
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-53
17	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-43
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-944, Белки-28, Жиры-60, Углеводы-71	119-88
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-67
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	50-10
Итого за Полдник		Калорийность-241, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-36	70-23
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-37, Жиры-67, Углеводы-107	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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	9-09
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-77
180/90	Жаркое со свиной овз пф	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	78-28
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	6-15
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-43
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-909, Белки-27, Жиры-55, Углеводы-74	112-80
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-67
190	Апельсин овз	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	38-07
Итого за Полдник		Калорийность-218, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-31	58-20
Итого за день		Калорийность-1 127, Белки-36, Жиры-61, Углеводы-105	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	15-15
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-47
180/90	Жаркое со свининой овз пф	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	78-28
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-53
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-17
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-17
Итого за Комплекс		Калорийность-1 012, Белки-30, Жиры-60, Углеводы-89	123-77

Полдник

20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-67
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	50-10
Итого за Полдник		Калорийность-241, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-36	70-23
Итого за день		Калорийность-1 253, Белки-39, Жиры-67, Углеводы-125	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	11-17
170/85	Жаркое со свиной нач пф	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	73-90
200	Чай со смородиной и сахаром нач	Калорийность-31, Углеводы-7	9-73
29	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-46
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-666, Белки-22, Жиры-43, Углеводы-46	97-26

Обед (2 смена)

60	Помидор в нарезке нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	18-59
200	Рассольник ленинградский со сметаной нач пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-88
70	Биточки (особые) нач пф	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-21	39-79
20	Соус сметанный нач	Калорийность-19, Жиры-2, Углеводы-1	3-80
150	Каша перловая рассыпчатая нач	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	12-02
180	Компот из клубники нач	Калорийность-26, Углеводы-7	5-53
32	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-65
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-681, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-91	97-26
Итого за день		Калорийность-1 347, Белки-38, Жиры-64, Углеводы-137	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	зн. 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	10-39
200/100	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	87-10
180	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-6	8-75
30,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-57
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00

Обед (2 смена)

60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	18-64
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	19-40
70	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-21	39-80
50	Соус сметанный бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-51
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	14-43
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-53
18	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-50
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
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	4-15
180/90	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	78-40
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	9-73
18	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-53
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-710, Белки-23, Жиры-46, Углеводы-49	96-00

Обед (2 смена)

25	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	7-76
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	19-40
70	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-21	39-80
25	Соус сметанный бпл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	4-75
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	14-43
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-14
18	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-53
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-751, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-101	96-00
Итого за день		Калорийность-1461, Белки-39, Жиры-69, Углеводы-150	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	9-18
200	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	14-77
200/100	Жаркое со свиной овз пф	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	86-87
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-52
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-74
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-18
Итого за Комплекс		Калорийность-953, Белки-29, Жиры-60, Углеводы-73	120-26

Полдник

20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-67
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	49-72
Итого за Полдник		Калорийность-241, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-36	69-85
Итого за день		Калорийность-1194, Белки-38, Жиры-67, 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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

100	Икра свекольная овз пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	15-30
250	Рассольник ленинградский со сметаной овз пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	18-46
180/90	Жаркое со свиной овз пф	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	78-18
180	Компот из клубники овз	Калорийность-26, Углеводы-7	5-52
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-32
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-37
Итого за Комплекс		Калорийность-1 017, Белки-30, Жиры-60, Углеводы-90	124-15

Полдник

20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	17-05
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-67
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	49-72
Итого за Полдник		Калорийность-241, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-36	69-85

Итого за день

Калорийность-1 258, Белки-39, Жиры-67, Углеводы-126 194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шелест

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Б

Брованова Н.В.