

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	54-68
170	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-70
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
32,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-73
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-537, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-68	97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый нач	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	21-79
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-67
90	Шницель из курицы нач	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	37-89
160	Рис отварной нач	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	16-05
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-54
28	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-32
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-606, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-93	97-26
Итого за день		Калорийность-1 143, Белки-54, Жиры-32, Углеводы-161	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	66-62
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-70
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-45
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-599, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-74	111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	21-79
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-59
90	Шницель из курицы бпл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	37-90
160	Рис отварной бпл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	16-06
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	23-07
19	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-698, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-113	111-00
Итого за день		Калорийность-1 297, Белки-57, Жиры-34, Углеводы-187	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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
70	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-86
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-03
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Горошек зеленый бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	14-52
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	10-74
90	Шницель из курицы бпл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	37-90
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	18-06
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-54
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-16
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-1 258, Белки-54, Жиры-34, Углеводы-180

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	15-96		
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-64		
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-27		
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	20-02		
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-54		
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-76		
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08		
Итого за Комплекс		Калорийность-700, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-81	130-27		
<u>Полдник</u>					
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-16		
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-68		
Итого за Полдник		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	59-84		
Итого за день		Калорийность-1 031, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-160	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	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	15-96
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-64
70	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-65
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	20-02
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-54
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-83
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-662, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-82	114-72
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	20-68
Итого за Полдник		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	56-28
Итого за день		Калорийность-974, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-157	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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	26-61
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	10-80
80	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	62-47
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-03
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-48
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-23
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-758, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-87	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-1 070, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-162	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	Кукуруза сахарная нач	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	10-41
70	Бефстроганов из отварной говядины нач пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-69
170	Макароны отварные с сыром нач	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-70
200	Напиток из шиповника нач	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
30,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)			97-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый нач	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	21-90
200	Суп гороховый нач пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-75
90	Шницель из курицы нач	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	37-90
160	Рис отварной нач	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	16-05
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-54
25	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-12
Итого за Обед (2 смена)			97-26
Итого за день			194-52
			Калорийность-1 132, Белки-53, Жиры-32, Углеводы-158

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	10-69
85	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	66-42
170	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-70
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-10
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Завтрак (1 смена)			111-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	21-96
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-73
90	Шницель из курицы бпл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	37-90
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	15-05
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	23-04
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Обед (2 смена)			111-00
Итого за день			222-00
			Калорийность-1 293, Белки-58, Жиры-34, Углеводы-186

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-41
70	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-70
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-04
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-21
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-45
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Горошек зеленый бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	14-64
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	10-91
90	Шницель из курицы бпл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	37-90
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	18-06
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-54
22	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-76
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-19
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 253, Белки-54, Жиры-34, Углеводы-179

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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	16-26
200	Суп гороховый овз пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	8-65
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-31
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	20-03
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-54
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-19
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-18
Итого за Комплекс		Калорийность-712, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-84	131-16
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-16
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	19-79
Итого за Полдник		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	58-95
Итого за день		Калорийность-1 043, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-163	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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	27-11
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	10-81
80	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	62-50
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-02
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-48
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-51
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-18
Итого за Комплекс		Калорийность-765, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-89	138-61

Полдник

200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	19-79
Итого за Полдник		Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	55-39
Итого за день		Калорийность-1 077, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-164	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

