

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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	40-06
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-59
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-74
37,5/37,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-76
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	11-22
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-34
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52

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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	53-42
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-97
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-74
47,5/47,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	65-56
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	11-22
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-28
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00

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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	40-06
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
145	Яблоко бпл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	20-30
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	4-06
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-43
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	48-31
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-97
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-09
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 175, Белки-43, Жиры-52, Углеводы-133			

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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-74
55/55	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-92
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	11-22
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-23
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			118-51
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник			66-60
Итого за день			185-11

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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-43
52,5/52,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	72-46
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-97
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-27
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-814, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-85	127-40
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	66-60
Итого за день		Калорийность-1 030, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-135	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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	39-65
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-30
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-73
37,5/37,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-59
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-98
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-76
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52

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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	52-88
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-38
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-81
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-73
47,5/47,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	65-33
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-98
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-76
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

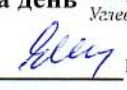
Калькулятор

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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	39-65
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-65
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-509, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-57	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-42
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	48-15
210	Макароны отварные бпл	Калорийность-276, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	15-38
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-85
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-676, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-78	96-00
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-42, Жиры-52, Углеводы-135	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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-79
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	10-73
55/55	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-64
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-98
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-76
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-706, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-71	118-51
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	66-60
Итого за день		Калорийность-922, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-121	185-11

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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-42
52,5/52, 5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	72-25
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	14-65
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-81
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-823, Белки-29, Жиры-39, Углеводы-87	127-40
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	66-60
Итого за день		Калорийность-1 039, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-137	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.