

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	9-20
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	61-41
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-54
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-99
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-560, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-68 92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-23
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-20
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-94
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-60
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-51
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-647, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-76 92-26
Итого за день			Калорийность-1 207, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-144 184-52

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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	9-20
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	76-76
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-72
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-20
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-23
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	18-41
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	17-66
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-69
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
			Калорийность-1 321, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-150

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	5-52
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-09
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-54
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-73
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-54
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
35	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-89
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-73
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-60
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-56
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 296, Белки-45, Жиры-55, Углеводы-154

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 бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-17		
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-23		
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	76-76		
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-27		
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-60		
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-38		
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20		
Итого за Комплекс		Калорийность-734, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-83	120-61		
<u>Полдник</u>					
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	42-90		
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60		
Итого за Полдник		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	64-50		
Итого за день		Калорийность-1 065, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-162	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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-62
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-54
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	72-92
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-72
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-27
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-863, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-101	129-50
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	42-90
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	64-50
Итого за день		Калорийность-1194, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-180	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	9-20
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	61-36
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-23
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-35
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-567, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-70	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-22
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-14
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-70
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-60
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-82
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-652, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-77	92-26
Итого за день		Калорийность-1 219, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-147	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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	9-20
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	76-70
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-43
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-575, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-63	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-22
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
50	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	18-28
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	17-35
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-14
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-762, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-90	106-00
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-49, Жиры-58, Углеводы-153	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>			
15	Горошек зеленый бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-52
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-03
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-23
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-10
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-53
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	35-58
35	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-79
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-44
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-33
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 300, Белки-44, Жиры-55, Углеводы-154

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 бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-17
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-22
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	76-70
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-02
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-730, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-81	120-61
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	42-90
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	64-50
Итого за день		Калорийность-1 061, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-160	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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-62
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-53
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	72-87
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-23
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-82
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-870, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-102	129-50
<u>Полдник</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	42-90
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	64-50
Итого за день		Калорийность-1 201, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-181	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.