

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)

30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-32
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-53
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-79
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26

Обед (2 смена)

60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл нф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
130	Курица тушеная с морковью бпл нф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-43
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-37
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-76
Итого за Обед (2 смена)			92-26

Итого за день Калорийность-1 226, Белки-59, Жиры-39, Углеводы-173 **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>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-32
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-97
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-08
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-91
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
175	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-221, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-8	63-85
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-84
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-38
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>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-32
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-08
180	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-95
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-552, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-69	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
80	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	14-46
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-43
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-84
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-35
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-619, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-97	96-00
Итого за день		Калорийность-1 171, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-166	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 морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-17
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-32
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-97
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-53
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-31
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-755, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-104	112-36
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	48-75
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-5, Углеводы-81	72-75
Итого за день		Калорийность-1100, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-185	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 морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-32
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-97
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-84
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-15
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-845, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-117	121-25
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	48-75
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-5, Углеводы-81	72-75
Итого за день		Калорийность-1 190, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-198	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>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-27
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-45
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-92
Итого за Завтрак (1 смена)			92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-41
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-30
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-85
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52
			Калорийность-1 230, Белки-59, Жиры-39, Углеводы-175

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>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-27
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-97
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-01
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-03
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	10-84
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
175	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-221, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-8	63-85
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-77
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
			Калорийность-1 272, Белки-66, Жиры-44, Углеводы-167

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>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	12-20
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-27
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-01
180	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-97
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-55
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-554, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-69 96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
80	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	14-45
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
130	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-41
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-77
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-621, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-98 96-00
Итого за день			Калорийность-1 175, Белки-58, Жиры-38, Углеводы-167 192-00

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	Икра морковная бпл пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-17
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-24
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-27
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-97
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-48
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-41
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			112-36
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	48-75
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
Итого за Полдник			72-75
Итого за день			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 морковная бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-27
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-97
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-77
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
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-848, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-117	121-25
<u>Полдник</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	48-75
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-5, Углеводы-81	72-75
Итого за день		Калорийность-1 193, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-198	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.