

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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-86
72,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	55-87
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-43
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-518, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-62 92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
90	Шницель из курицы бпл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	35-98
160	Рис отварной бпл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	14-08
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-52
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-589, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-89 92-26
Итого за день			Калорийность-1 107, Белки-52, Жиры-32, Углеводы-151 184-52

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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-86
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	68-85
190	Макароньы отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-73
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-99
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-57
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-563, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-63	106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
90	Шницель из курицы бпл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	35-98
160	Рис отварной бпл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	14-09
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-669, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-108	106-00
Итого за день		Калорийность-1 232, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-171	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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-86
72,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	55-87
210	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	27-34
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-28
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-558, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-67	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
90	Шницель из курицы бпл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	35-98
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-85
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-74
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-651, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-99	96-00
Итого за день		Калорийность-1 209, Белки-54, Жиры-36, 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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-62
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	68-85
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-52
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-670, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-75	120-16
<u>Полдник</u>			
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	40-95
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-4, Углеводы-80	64-95
Итого за день		Калорийность-1 005, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-155	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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-04
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
85	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	65-05
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-43
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-98
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-768, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-87	129-05
<u>Полдник</u>			
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	40-95
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-4, Углеводы-80	64-95
Итого за день		Калорийность-1103, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-167	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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-86
72,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	55-87
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-43
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-518, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-62	92-26
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
90	Шницель из курицы бпл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	35-98
160	Рис отварной бпл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	14-03
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-57
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-589, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-89	92-26
Итого за день		Калорийность-1 107, Белки-52, Жиры-32, Углеводы-151	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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-86
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	68-88
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-70
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-99
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-57
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-563, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-63 106-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
90	Шницель из курицы бпл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	35-98
160	Рис отварной бпл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	14-03
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-92
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-669, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-108 106-00
Итого за день			Калорийность-1 232, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-171 212-00
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>			
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-86
72,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-153, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	55-87
210	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	27-29
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-15	6-65
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-33
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-558, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-67	96-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
90	Шницель из курицы бпл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	35-98
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-78
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-81
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-651, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-99	96-00
Итого за день		Калорийность-1 209, Белки-54, Жиры-36, Углеводы-166	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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-62
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	6-99
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	68-88
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-49
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-670, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-75	120-16
<u>Полдник</u>			
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	40-95
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-4, Углеводы-80	64-95
Итого за день		Калорийность-1 005, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-155	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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-04
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
85	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	65-05
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-43
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-98
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-768, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-87	129-05
<u>Полдник</u>			
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	40-95
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-4, Углеводы-80	64-95
Итого за день		Калорийность-1 103, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-167	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>

