

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)

20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	36-73
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
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-95
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-492, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-54	92-26

Обед (2 смена)

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	10-71
37,5/37,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-24
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-90
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-21
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-602, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-64	92-26
Итого за день		Калорийность-1 094, Белки-41, Жиры-50, Углеводы-118	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
210	Омлет натуральный бпл	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-5	51-42
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
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
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	10-71
47,5/47,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	64-91
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-90
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

ДЛЯ

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
165	Омлет натуральный бпл	Калорийность-248, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4	40-40
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
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-02
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-517, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-55	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	13-38
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	47-83
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-41
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-18
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-694, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-81	96-00
Итого за день		Калорийность-1 211, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-136	192-00



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)
Комплекс			
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	10-71
55/55	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-16
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-90
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
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-723, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-73	118-51
Полдник			
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-939, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-123	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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Комплекс

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	13-38
52,5/52,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-41
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-845, Белки-30, Жиры-39, Углеводы-90	127-40

Полдник

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-1 061, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-140	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
155	Омлет натуральный бпл	Калорийность-233, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-3	36-60
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
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-502, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-54	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	10-71
37,5/37,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	51-24
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-90
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-21
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-602, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-64	92-26
Итого за день		Калорийность-1104, Белки-41, Жиры-51, Углеводы-118	184-52



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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
215	Омлет натуральный бпл	Калорийность-323, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-5	50-77
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
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-65
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-585, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-55	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	10-71
47,5/47,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-212, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	64-91
170	Макароны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-90
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)		Калорийность-650, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-65	106-00
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-49, Жиры-62, Углеводы-120	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	зн. 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
170	Омлет натуральный бпл	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4	40-15
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
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-27
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-529, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-56	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	13-38
35/35	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	47-82
220	Макаронны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-40
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-20
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-694, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-81	96-00
Итого за день		Калорийность-1 223, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-137	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

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	10-71
55/55	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-16
170	Макаронь отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-90
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
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-723, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-73	118-51

Полдник

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-939, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-123	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

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	13-38
52,5/52,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-41
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-845, Белки-30, Жиры-39, Углеводы-90	127-40

Полдник

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-1 061, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-140 **194-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

