

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	63-33
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-57
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
22.5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-74
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 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	47-43
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-74
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	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-10
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
23.5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-613, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-74	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	63-86
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-85
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-36
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-654, Белки-40, Жиры-20, Углеводы-92	106-00
Итого за день		Калорийность-1 267, Белки-65, Жиры-44, Углеводы-166	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	63-33
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-10
180	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-97
19.5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)			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	13-85
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-34
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 171, Белки-57, Жиры-38, Углеводы-166			

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	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-54
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-28
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
	Суп картофельный с		
250	макаронными изделиями бпл	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-30
	пф		
75	Котлета из говядины бпл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-12	63-33
25	Соус сметанный	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
	натуральный бпл		
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-85
	бпл		
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-12
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-1190, 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	63-33
200	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	14-56
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
22.5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-75
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-581, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-74	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	47-42
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
22.5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-75
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-645, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-99	92-26
Итого за день		Калорийность-1 226, Белки-59, Жиры-39, Углеводы-173	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>			
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	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-10
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-52
23.5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
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	63-86
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-86
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-35
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>			
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	63-33
180	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	13-10
180	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-97
19.5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-40
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	14-45
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	47-42
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-86
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  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	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-55
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-62
18.5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-27
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-753, 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-1 100, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-185	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	63-33
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	8-98
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-86
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-85
17.5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-11
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-1190, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-198	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

