

1-4 классы Сов.63

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	61-23
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-32
Итого за Завтрак (1 смена)			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	13-19
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	8-98
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-22
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			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	76-54
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-81
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
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	13-19
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	17-96
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-63
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-21
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
		Калорийность-1 370, Белки-49, Жиры-58, Углеводы-158	

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	68-88
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-09
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	16-49
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	12-57
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-63
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-60
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-03
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 335, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-160

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	13-19
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	76-54
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-54
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-74
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			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			64-50
Итого за день			185-11
 Директор Потеряева Л.В.  Шеф-повар Котомчина Т.А.  Калькулятор Брованова Н.В.			

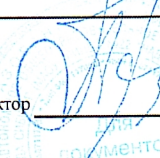
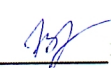
ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Сов.63

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	16-49		
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	72-71		
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39		
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23		
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86		
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20		
Итого за Комплекс		Калорийность-888, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-105	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-1 219, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-184	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>			
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	61-23
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-32
Итого за Завтрак (1 смена)			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	13-19
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	8-98
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-22
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52
			Калорийность-1 237, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-149

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	76-54
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-40
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-81
17	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-05
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	13-19
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	17-96
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-63
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-21
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
Калорийность-1 372, Белки-49, Жиры-58, Углеводы-158			

Директор

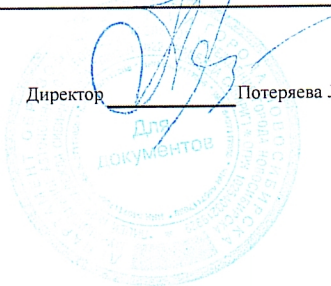
Потеряева Л.В.

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	68-88
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-09
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	16-49
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	12-57
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-63
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	5-60
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-03
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 335, Белки-46, Жиры-55, Углеводы-160			

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	зн. 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	13-19
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	76-54
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-54
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-74
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-744, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-84	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-1 075, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-163	185-11
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-63
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-49
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	72-71
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-39
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	6-23
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-85
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-888, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-105	129-50
Полдник			
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-1 219, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-184	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 1-4 классы Чапл.59 /аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	22-08
100	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-77, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2	29-33
170	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-253, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-37	10-51
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-12
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	39-00
18	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	1-96
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-607, Белки-28, Жиры-10, Углеводы-102	106-00
Итого за день		Калорийность-607, Белки-28, Жиры-10, Углеводы-102	106-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

