

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
160	Омлет натуральный бпл	Калорийность-241, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-4	36-83
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
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-85
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-507, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-55	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-1 109, Белки-42, Жиры-51, Углеводы-119	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
220	Омлет натуральный бпл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	50-65
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
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-77
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	11-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-27
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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
175	Омлет натуральный бпл	Калорийность-263, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-4	40-29
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
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-13
Итого за Завтрак (1 смена)			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)			96-00
Итого за день			192-00
			Калорийность-1 228, Белки-45, Жиры-55, Углеводы-137

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	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	Макароньы отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-91
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-33
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			118-51
<u>Полдник</u>			
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			66-60
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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

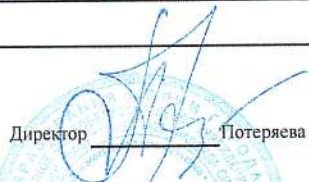
Комплекс

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
160	Омлет натуральный бпл	Калорийность-241, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-4	36-53
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	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-15
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-512, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-56 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	10-70
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	11-91
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-1114, Белки-42, Жиры-51, Углеводы-120 184-52

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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
220	Омлет натуральный бпл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	50-23
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	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-19
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	10-70
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	11-91
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
Калорийность-1 252, Белки-50, Жиры-62, Углеводы-122			

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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
175	Омлет натуральный бпл	Калорийность-263, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-4	39-95
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
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-47
Итого за Завтрак (1 смена)			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	15-41
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-19
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			192-00
Калорийность-1 235, Белки-43, Жиры-55, Углеводы-138			

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	10-70
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	11-91
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

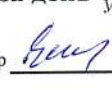
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-66
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-38
52,5/52,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
220	Макароны отварные 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.



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>			
45	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5	20-10
185	Омлет с морковью бпл иф	Калорийность-286, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4	30-14
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
30,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-12	3-35
Итого за Завтрак (1 смена)			106-00
Итого за день			106-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

