

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	23-35
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-53
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-520, 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	14-07
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-53
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-589, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-89 92-26
Итого за день			Калорийность-1 109, 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	68-88
190	Макароньы отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	24-64
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-99
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-63
Итого за Завтрак (1 смена)			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	14-07
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-88
Итого за Обед (2 смена)			106-00
Итого за день			212-00
			Калорийность-1 235, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-172

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	27-24
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-38
Итого за Завтрак (1 смена)			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	15-86
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-73
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			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	68-88		
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-45		
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61		
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-41		
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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

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	65-06
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-35
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-05
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

Полдник

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

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	23-35
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-53
Итого за Завтрак (1 смена)			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	14-07
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-53
Итого за Обед (2 смена)			92-26
Итого за день			184-52
			Калорийность-1 109, Белки-52, Жиры-32, Углеводы-151

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	24-65		
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-99		
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-62		
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-566, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-64	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	14-10		
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00		
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-85		
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-669, Белки-30, Жиры-13, Углеводы-108	106-00		
Итого за день		Калорийность-1 235, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-172	212-00		
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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	7-72
110	Биточек рубленый куриный бпл пф	Калорийность-152, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-13	35-41
180	Макароны отварные с растительным маслом бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	4-16
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	48-75
30	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-31
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-759, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-137	106-00
Итого за день		Калорийность-759, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-137	106-00

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	27-24
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-38
Итого за Завтрак (1 смена)			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	15-86
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-73
Итого за Обед (2 смена)			96-00
Итого за день			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	19-45
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-41
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	65-06
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-35
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-05
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

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.