

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
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	61-67
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-49
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-55
Итого за Завтрак (1 смена)			91-40
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-87
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	29-55
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	10-08
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-76
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-25
Итого за Обед (2 смена)			91-40
Итого за день			182-80
Калорийность-1 200, Белки-46, Жиры-51, Углеводы-138			

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	<i>Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7</i>	8-03
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13</i>	13-87
125	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	<i>Калорийность-262, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-3</i>	85-65
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	12-08
200	Компот из клубники бпл	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	5-94
19	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9</i>	2-30
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-20
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-788, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-83</i>	130-07
<u>Полдник</u>			
230	Банан бпл	<i>Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52</i>	41-40
200	Сок персиковый бпл	<i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i>	24-60
Итого за Полдник		<i>Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85</i>	66-00
Итого за день		<i>Калорийность-1142, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-168</i>	196-07

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	13-39
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-34
130	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3	89-08
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-49
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-36
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-939, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-103	145-80
<u>Полдник</u>			
260	Банан бпл	Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58	46-80
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник		Калорийность-383, Белки-5, Углеводы-91	71-40
Итого за день		Калорийность-1 322, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-194	217-20
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Котомчина Т.А.
		Калькулятор	Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 1-11 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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	9-20
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	75-37
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-49
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)			105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	16-95
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-34
75	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-6	29-55
40	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	16-14
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-77
Итого за Обед (2 смена)			105-00
Итого за день			210-00
		Калорийность-1 361, Белки-50, Жиры-59, Углеводы-158	

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>			
25	Горошек зеленый бпл	<i>Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1</i>	9-20
120	Гуляш из отварной птицы бпл пф	<i>Калорийность-93, Белки-16, Жиры-2, Углеводы-2</i>	32-25
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	<i>Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39</i>	11-55
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	3-49
32	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	3-51
250	Банан бпл	<i>Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56</i>	45-00
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-700, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-118</i>	105-00
Итого за день		<i>Калорийность-700, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-118</i>	105-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В. Брованова Н.В.



ОБЗ 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 свекольная бпл пф	<i>Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7</i>	8-03
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13</i>	13-87
125	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	<i>Калорийность-262, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-3</i>	85-65
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	12-08
200	Компот из клубники бпл	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	5-94
19	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9</i>	2-30
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-20
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-788, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-83</i>	130-07
<u>Полдник</u>			
230	Банан бпл	<i>Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52</i>	41-40
200	Сок персиковый бпл	<i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i>	24-60
Итого за Полдник		<i>Калорийность-354, Белки-4, Углеводы-85</i>	66-00
Итого за день		<i>Калорийность-1142, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-168</i>	196-07

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В. Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 1-4 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 свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-39
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-34
135	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-283, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3	92-51
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	16-11
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-88
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-972, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-106	150-37
<u>Полдник</u>			
260	Банан бпл	Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58	46-80
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник		Калорийность-383, Белки-5, Углеводы-91	71-40
Итого за день		Калорийность-1 355, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-197	221-77
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



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 свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-39
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	17-34
130	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3	89-08
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-49
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-36
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			145-80
<u>Полдник</u>			
260	Банан бпл	Калорийность-249, Белки-4, Углеводы-58	46-80
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник			71-40
Итого за день			217-20
Калорийность-1 322, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-194			
Директор _____ Потеряева Л.В.	Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.	Калькулятор _____ Брованова Н.В.	

