

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
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	38-11
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
135	Яблоко бпл	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	20-25
30,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-71
Итого за Завтрак (1 смена)			91-40
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
42,5/42,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	51-37
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-69
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-62
Итого за Обед (2 смена)			91-40
Итого за день			182-80

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные, СВО 1-11 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
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-81
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
135	Яблоко бпл	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	20-25
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-35
Итого за Завтрак (1 смена)			105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	60-44
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-22
Итого за Обед (2 смена)			105-00
Итого за день			210-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

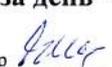
Брованова Н.В.



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
150	Омлет натуральный бпл	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	38-11
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
135	Яблоко бпл	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	20-25
30,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-71
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-489, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-53	91-40
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
42,5/42,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	51-37
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-69
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-62
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-608, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-63	91-40
Итого за день		Калорийность-1 097, Белки-42, Жиры-51, Углеводы-116	182-80

 Директор  Потеряева Л.В.

 Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

 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>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-93
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-81
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	22-66
135	Яблоко бпл	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	20-25
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-35
Итого за Завтрак (1 смена)			105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
50/50	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	60-44
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-22
Итого за Обед (2 смена)			105-00
Итого за день			210-00

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>			
35	Кукуруза сахарная бпл	<i>Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4</i>	15-63
180	Омлет с морковью бпл пф	<i>Калорийность-279, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-4</i>	33-78
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	<i>Калорийность-31, Углеводы-7</i>	7-45
250	Апельсин бпл	<i>Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20</i>	45-00
28,5	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-12</i>	3-14
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-480, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-47</i>	105-00
Итого за день		<i>Калорийность-480, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-47</i>	105-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Мег Шаланова Е.Е.

Калькулятор МВ 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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
67,5/67,5	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-301, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-4	81-59
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-808, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-80	126-47
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	69-60
Итого за день		Калорийность-1 037, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-133	196-07

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ 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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	<i>Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7</i>	13-49
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7</i>	13-97
80/80	Гуляш из говядины бпл пф 2	<i>Калорийность-356, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5</i>	96-70
220	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48</i>	15-69
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	<i>Калорийность-31, Углеводы-7</i>	7-45
22	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	2-67
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-20
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-970, Белки-39, Жиры-48, Углеводы-93</i>	152-17
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	<i>Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20</i>	45-00
200	Сок персиковый бпл	<i>Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33</i>	24-60
Итого за Полдник		<i>Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53</i>	69-60
Итого за день		<i>Калорийность-1 199, Белки-42, Жиры-49, Углеводы-146</i>	221-77
Директор _____	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



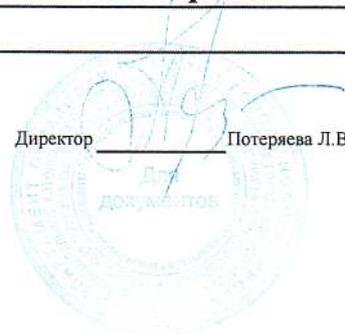
ОВЗ и инв. 5-11 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	11-18
65/65	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4	78-57
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	6-70
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		Калорийность-778, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-76	121-90
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	69-60
Итого за день		Калорийность-1 007, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-129	191-50

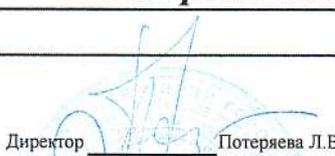
Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-49
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	13-97
75/75	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-334, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-5	90-66
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-69
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
34	Батон нарезной бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	4-14
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-976, Белки-38, Жиры-47, Углеводы-99	147-60
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	69-60
Итого за день		Калорийность-1 205, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-152	217-20
Директор	 Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.

