

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	6-78
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	62-52
160	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-95
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-06
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-549, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-61	100-00
<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	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-661, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-99	100-00
Итого за день		Калорийность-1 210, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-160	200-00

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	6-78
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-69
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-95
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-49
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-600, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-64	113-60
<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	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-46
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-60
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-730, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-115	113-60
Итого за день		Калорийность-1 330, Белки-61, Жиры-39, Углеводы-179	227-20


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	6-78
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-81
180	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-57
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-15
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-569, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-61	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
75	Горошек зеленый бпл	Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-4	27-60
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-58
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-91
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-672, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-100	105-00
Итого за день		Калорийность-1 241, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-161	210-00
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 (1 и 2 смена)</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-80
120	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	78-66
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-64
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-14
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-728, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-75	135-07
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-60
Итого за день		Калорийность-1 101, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-164	204-67


 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 (1 и 2 смена)</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-38
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-57
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-75
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-826, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-87	147-60
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-60
Итого за день		Калорийность-1 199, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-176	217-20

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	6-78
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	62-67
160	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-95
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-91
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-546, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-61	100-00
<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	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-36
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-661, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-99	100-00
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-160	200-00

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	6-78
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-87
160	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	20-95
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-31
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-595, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-63	113-60
<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	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
170	Рис отварной бпл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-46
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-60
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-730, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-115	113-60
Итого за день		Калорийность-1 325, Белки-61, Жиры-39, Углеводы-178	227-20

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	13-56
120	Биточек рубленый куриный бпл пф	Калорийность-165, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-14	35-49
150	Макаронны отварные с растительным маслом бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	3-54
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
27,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	3-02
285	Банан бпл	Калорийность-272, Белки-4, Углеводы-64	51-30
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-762, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-139	113-60
Итого за день		Калорийность-762, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-139	113-60

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	6-78
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-97
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-57
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
16,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-99
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-567, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-60	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
75	Горошек зеленый бпл	Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-4	27-60
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
100	Шницель из курицы бпл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	39-85
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-58
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-91
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-672, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-100	105-00
Итого за день		Калорийность-1 239, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-160	210-00

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 (1 и 2 смена)</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-80
120	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	79-16
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-64
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-58
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-71
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-734, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-76	135-07
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-60
Итого за день		Калорийность-1 107, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-165	204-67

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

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 (1 и 2 смена)</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-98
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-80
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-97
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-64
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-58
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-73
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-694, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-75	121-90
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-60
Итого за день		Калорийность-1 067, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-164	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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс (1 и 2 смена)</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	75-87
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-57
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-26
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-817, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-85	147-60
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-60
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-60
Итого за день		Калорийность-1 190, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-174	217-20

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.