

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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	68-70
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
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-28
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-584, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-63	100-00
<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	13-95
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-97
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	12-10
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
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-33
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-696, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-76	100-00
Итого за день		Калорийность-1 280, Белки-49, Жиры-57, Углеводы-139	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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
125	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-262, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-3	81-78
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
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-80
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-635, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-66	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	28-25
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-95
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-97
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	12-10
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
38	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	4-63
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-748, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-88	113-60
Итого за день		Калорийность-1 383, Белки-55, Жиры-60, Углеводы-154	227-20

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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-03
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-95
135	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-283, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3	88-32
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-50
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
17,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-13
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-852, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-90	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-1 225, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-179	204-67

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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
105	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-2	68-67
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
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-31
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-584, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-63	100-00
<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
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-91
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	12-10
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
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-47
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-698, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-77	100-00
Итого за день		Калорийность-1 282, Белки-50, Жиры-57, Углеводы-140	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
125	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-262, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-3	81-75
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
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-83
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-635, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-66	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	28-25
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-87
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-91
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	12-10
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
39	Батон нарезной бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	4-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-750, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-88	113-60
Итого за день		Калорийность-1 385, Белки-55, Жиры-60, Углеводы-154	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>			
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	11-04
145	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-112, Белки-20, Жиры-3, Углеводы-2	38-97
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	11-55
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-49
32	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-55
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-721, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-119	113-60
Итого за день		Калорийность-721, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-119	113-60

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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-03
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-87
135	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-283, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3	88-29
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-50
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-94
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-24
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-855, Белки-35, Жиры-38, Углеводы-90	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-1 228, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-179	204-67

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 (1 и 2 смена)</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
155	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-325, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-4	101-38
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
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-61
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-1 010, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-106	158-97
<u>Полдник (1 и 2 смена)</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 (1 и 2 смена)		Калорийность-383, Белки-5, Углеводы-91	71-40
Итого за день		Калорийность-1 393, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-197	230-37

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.