

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	7-73
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	68-03
150	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-56
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-58
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-10
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-549, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-60	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	20-60
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-23
110	Шницель из курицы бпл	Калорийность-185, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-15	43-78
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	16-16
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	11-85
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-38
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-712, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-107	105-00
Итого за день		Калорийность-1 261, Белки-61, Жиры-39, Углеводы-167	210-00

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	7-73
120	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	81-64
150	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-56
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-58
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-589, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-61	118-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	20-60
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-23
110	Шницель из курицы бпл	Калорийность-185, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-15	43-78
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-02
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-35
30,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-62
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-803, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-128	118-60
Итого за день		Калорийность-1 392, Белки-65, Жиры-42, Углеводы-189	237-20

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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	5-15
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	68-03
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-47
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-92
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-43
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-569, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-61	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	20-60
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-23
110	Шницель из курицы бпл	Калорийность-185, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-15	43-78
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	16-16
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	11-85
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-38
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-712, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-107	105-00
Итого за день		Калорийность-1 281, Белки-62, Жиры-40, Углеводы-168	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	зн. 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	15-38
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-38
120	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	81-63
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-56
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	11-85
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-32
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-733, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-76	140-32
<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	24-35
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	69-35
Итого за день		Калорийность-1 106, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-165	209-67

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	25-63
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-23
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	74-83
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-47
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	11-85
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-08
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-822, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-89	150-29
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-91
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	66-91
Итого за день		Калорийность-1 182, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-175	217-20

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	7-69
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	68-06
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-55
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-56
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-14
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-549, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-60	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	19-85
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-87
110	Шницель из курицы бпл	Калорийность-185, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-15	43-77
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	16-16
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	12-91
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-44
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-714, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-108	105-00
Итого за день		Калорийность-1 263, Белки-61, Жиры-39, Углеводы-168	210-00

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	7-69
120	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	81-67
150	Макаронны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-55
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-56
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-13
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-591, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-61	118-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	19-85
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-87
110	Шницель из курицы бпл	Калорийность-185, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-15	43-77
210	Рис отварной бпл	Калорийность-285, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-51	17-87
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-30
33,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-94
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-824, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-132	118-60
Итого за день		Калорийность-1 415, Белки-66, Жиры-43, Углеводы-193	237-20

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Многодетные, СВО 5-11 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>			
20	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	5-13
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	68-06
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-46
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-90
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-569, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-61	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Горошек зеленый бпл	Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4	19-85
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-87
110	Шницель из курицы бпл	Калорийность-185, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-15	43-77
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-02
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	12-91
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-58
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-709, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-107	105-00
Итого за день		Калорийность-1 278, Белки-62, Жиры-40, Углеводы-168	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	15-26
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-09
120	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	81-67
150	Макароньы отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-55
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	12-91
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-18
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-731, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-75	140-86
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-51
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-30
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	68-81
Итого за день		Калорийность-1104, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-164	209-67

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	25-43
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-87
135	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-283, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-3	91-88
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-46
180	Компот из брусники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-62
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-10
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-873, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-88	166-56
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-51
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-30
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	68-81
Итого за день		Калорийность-1 246, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-177	235-37

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	15-26
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	7-09
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	68-05
150	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	19-55
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	12-91
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-97
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-705, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-78	128-03
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-17
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-30
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	63-47
Итого за день		Калорийность-1 049, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-160	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	25-43
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-87
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	74-86
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-46
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	12-91
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-09
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-824, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-89	150-82
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-51
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-87
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	66-38
Итого за день		Калорийность-1184, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-175	217-20

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

1-4 классы доп.питание Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
200	доп. Коктейль ФрутоНяня нач		46-34
Итого за			46-34
Итого за день			46-34

Директор _____

Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.

1-4 классы доп.питание Чапл.59/аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

213 доп. Мандарины нач

46-34

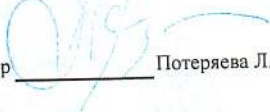
Итого за

46-34

Итого за день

46-34

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.