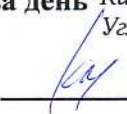



1-4 классы Сов.63

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	8-22
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	74-48
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-68
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-39
19	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-23
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-546, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-56	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	18-98
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-25
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-32
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-28
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-36
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-33
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-719, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-81	100-00
Итого за день		Калорийность-1 265, Белки-49, Жиры-56, Углеводы-137	200-00

И.о.директора  Кулуева Н.И.

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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	8-22
130	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3	88-02
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-68
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-39
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-29
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-590, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-57	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	31-64
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-25
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-32
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-28
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-36
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
36,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	4-27
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-746, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-87	113-60
Итого за день		Калорийность-1 336, Белки-54, Жиры-59, Углеводы-144	227-20

И.о.директора

 Кулуева Н.И.

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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	8-22
112,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-237, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	76-50
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-01
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-39
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-88
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-613, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-66	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
90	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3	28-47
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-31
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	16-48
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-69
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-748, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-94	105-00
Итого за день		Калорийность-1 361, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-160	210-00


И.о.директора  Кулуева Н.И.

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	7-88
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-25
140	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-293, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-3	94-79
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-68
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-54
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-826, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-85	137-82
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-85
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	66-85
Итого за день		Калорийность-1 199, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-174	204-67

И.о.директора  Кулуева Н.И.

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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-13
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-57
140	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-293, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-3	94-79
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-57
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, 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-980, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-105	150-35
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-85
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	66-85
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-194	217-20

И.о.директора

Кулуева Н.И.

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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	8-23
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	74-34
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-30
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-39
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-74
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-557, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-59	100-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	18-99
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-27
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-38
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-07
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-98
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-47
32,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-84
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-728, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-83	100-00
Итого за день		Калорийность-1 285, Белки-51, Жиры-56, Углеводы-142	200-00

И.о.директора

Кулуева Н.И.

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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	8-23
130	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3	87-85
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-30
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-39
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-83
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-599, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-59	113-60
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	31-66
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-27
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-38
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-07
160	Рис отварной бпл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	12-78
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-47
34	Батон нарезной бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-97
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-752, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-89	113-60
Итого за день		Калорийность-1 351, Белки-54, Жиры-59, Углеводы-148	227-20

И.о.директора



Кулуева Н.И.

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>			
45	Горошек зеленый бпл	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3	14-81
150	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-116, Белки-20, Жиры-3, Углеводы-2	40-34
160	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-238, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	9-64
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-39
27,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-55, Белки-2, Углеводы-11	3-03
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-39
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-693, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-114	113-60
Итого за день		Калорийность-693, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-114	113-60

И.о.директора  Кулуева Н.И.

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>			
25	Горошек зеленый бпл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	8-23
112,5	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-237, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	76-36
190	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-32
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-39
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-70
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-624, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-68	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
90	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3	28-49
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-59
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-38
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	15-98
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-47
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-09
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-757, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-96	105-00
Итого за день		Калорийность-1 381, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-164	210-00

И.о.директора  Кулуева Н.И.


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	7-93
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-27
140	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-293, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-3	94-61
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-06
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-47
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-79
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)			138-33
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-39
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-95
Итого за Полдник (1 и 2 смена)			66-34
Итого за день			204-67
		Калорийность-1 218, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-177	

И.о.директора  Кулуева Н.И.

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	13-23
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-59
160	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-335, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-4	108-13
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-07
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-47
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-34
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-1 036, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-109	164-03
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-39
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-95
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	66-34
Итого за день		Калорийность-1 409, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-198	230-37

И.о.директора  Кулуева Н.И.


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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-93
200	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	13-27
120	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	81-09
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-30
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-47
33,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	3-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-812, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-91	125-16
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-39
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-95
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	66-34
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-180	191-50

И.о. директора  Кулуева Н.И.

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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-23
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	16-59
140	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-293, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-3	94-61
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-07
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-47
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-69
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-1 001, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-110	150-86
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-39
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	23-95
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	66-34
Итого за день		Калорийность-1 374, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-199	217-20

И.о.директора



Кулева Н.И.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.