

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	8-23
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	74-33
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-33
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-38
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-73
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	18-98
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	11-08
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-01
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
32,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-80
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

Директор

Для 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), витаминны (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	87-84
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-33
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-38
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-82
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	31-64
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	11-08
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-01
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
40,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	4-74
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-755, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-89	113-60
Итого за день		Калорийность-1 354, Белки-54, Жиры-59, Углеводы-148	227-20



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Кщ

Котомчина Т.А.

Калькулятор

НВ

Бронова 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>			
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	76-35
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-59
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-38
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-624, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-69	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	16-59
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	16-01
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-07
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-755, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-96	105-00
Итого за день		Калорийность-1 379, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-165	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>			
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	74-32
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-32
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-38
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-75
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	18-98
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	11-08
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-01
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
32,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-80
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



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>			
45	Горошек зеленый бпл	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3	14-82
150	Гуляш из отварной птицы бпл пф	Калорийность-116, Белки-20, Жиры-3, Углеводы-2	40-42
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	3-38
26	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	2-84
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-50
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-690, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-113	113-60
Итого за день		Калорийность-690, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-113	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>			
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	76-35
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-59
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-38
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-624, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-69	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	16-59
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	16-01
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	3-07
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-755, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-96	105-00
Итого за день		Калорийность-1 379, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-165	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	Икра свекольная бпл пф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-86
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	94-59
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-32
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-45
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-844, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-89	138-17
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-50
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	66-50
Итого за день		Калорийность-1 217, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-178	204-67

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В. 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	13-11
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	108-11
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-10
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-28
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-1 034, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-109	163-87
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-50
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	66-50
Итого за день		Калорийность-1 407, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-198	230-37

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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	13-11
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	94-59
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-10
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	5-48
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-63
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-999, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-109	150-70
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Банан бпл	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	42-50
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	66-50
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-198	217-20

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

