

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>			
30	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	11-61
190	Омлет натуральный бпл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-31
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	19-63
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-95
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-50
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-541, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-53	105-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-98
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-46
45/45	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	54-16
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-59
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	8-29
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-52
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-747, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-79	105-00
Итого за день		Калорийность-1 288, Белки-49, Жиры-64, Углеводы-132	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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс (1 и 2 смена)</u>			
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-38
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-97
80/80	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-356, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5	96-29
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-19
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	8-29
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-817, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-73	138-02
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	42-65
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	66-65
Итого за день		Калорийность-1 046, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-126	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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс (1 и 2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-98
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-46
80/80	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-356, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5	96-29
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-59
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	8-29
32	Батон нарезной бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-74
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-966, Белки-38, Жиры-48, Углеводы-94	150-55
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	42-65
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-229, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-53	66-65
Итого за день		Калорийность-1 195, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-147	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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	11-58
160	Омлет натуральный бпл	Калорийность-241, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-4	40-01
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-81
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-95
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	3-65
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-530, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-59	100-00
Итого за день		Калорийность-530, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-59	100-00



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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	15-45
200	Омлет натуральный бпл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-02
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	21-81
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-95
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-37
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-590, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-59	113-60
Итого за день		Калорийность-590, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-59	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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	11-58
190	Омлет натуральный бпл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	47-52
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	19-63
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-95
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-32
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-557, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-56	105-00
Итого за день		Калорийность-557, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-56	105-00



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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-00
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	12-41
85/85	Гуляш из говядины бпл пф 2	Калорийность-379, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-5	101-71
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-78
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	8-32
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-75
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-944, Белки-38, Жиры-49, Углеводы-85	153-17
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	42-48
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-55
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	64-03
Итого за день		Калорийность-1 160, Белки-41, Жиры-50, Углеводы-135	217-20

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

