

Категория "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	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-10
55/27,5	Гуляш из говядины п/ф н/шк 2	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	51-04
140	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	11-63
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
30,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-73
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-467, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-65	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-31
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-52
75	Тефтели (2-вариант) н/шк п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-20
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-62
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-54
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-679, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-82	70-00
Итого за день		Калорийность-1 146, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-147	140-00

Директор



Довырева Т.В.

Цифр-повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор



Брованова Н.В.



Категория "Многодетные от 11лет" 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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-00
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-54
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49	15-00
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-63
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-23
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-545, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-80	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-50
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-04
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-23
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	13-97
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-45
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-878, Белки-20, Жиры-38, Углеводы-111	88-00
Итого за день		Калорийность-1 423, Белки-40, Жиры-53, Углеводы-191	176-00

Директор




Заведующий



Котомчина Т.А.

Калькулятор



Брованова Н.В.

Категория "Многодетные 7-11лет" 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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-00
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-54
140	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	11-66
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-63
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-57
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-493, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-72	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-50
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-04
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-23
140	Рис отварной б/пл	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34	10-87
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-828, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-102	85-00
Итого за день		Калорийность-1 321, Белки-38, Жиры-50, Углеводы-174	170-00

Директор



Степанова Д.В.

повар

Handwritten signature of the cook

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Handwritten signature of the calculator

Бронова Н.В.

Категория "ОВЗ и инв. от 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-61
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	22-20
70/35	Гуляш из говядины овз п/ф 2		64-59
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	13-98
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
67	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	3-82
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед		Калорийность-836, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-138	130-07
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-99
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	45-93
Итого за день		Калорийность-1 180, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-220	176-00

Директор



Удобреева Л.В.

шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

Брованова Н.В.

Категория "ОВЗ и инв. 7-11лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-16
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-76
65/32,5	Гуляш из говядины овз п/ф 2		60-28
150	Рис отварной овз	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	10-48
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-12
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-580, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-95	109-07
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-99
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	45-93
Итого за день		Калорийность-924, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-177	155-00

Директор



Голеряева И.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

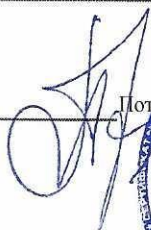
Калькулятор

Брованова Н.В.

Категория "ОВЗ и инв. 1-4 класс" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-16
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-76
65/32,5	Гуляш из говядины овз п/ф 2		60-28
150	Рис отварной овз	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	10-48
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
56,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-134, Белки-4, Углеводы-28	3-22
60	Хлеб бородинский овз	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-80
Итого за Обед		Калорийность-687, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-117	112-57
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-99
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	45-93
Итого за день		Калорийность-1 031, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-199	158-50

Директор



Потребитель



Педагог



Котомчина Т.А.

Калькулятор



Брованова Н.В.

Категория "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>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-48
55/27,5	Гуляш из говядины п/ф н/шк 2	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	51-04
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-50
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-48
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-472, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-66	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-32
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-53
75	Тефтели (2-вариант) н/шк п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-20
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-66
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-48
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-677, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-82	70-00
Итого за день		Калорийность-1 149, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-148	140-00

Директор



Повар



Повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор

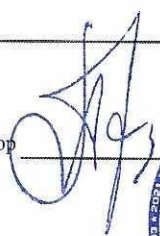


Брованова Н.В.

Категория "Многодетные от 11 лет" 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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-15
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-54
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49	15-00
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-21
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-542, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-79	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-49
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-07
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-21
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	13-97
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-45
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-878, Белки-20, Жиры-38, Углеводы-111	88-00
Итого за день		Калорийность-1 420, Белки-40, Жиры-53, Углеводы-190	176-00

Директор




Заведующий



Шаланова Е.Е.

Калькулятор

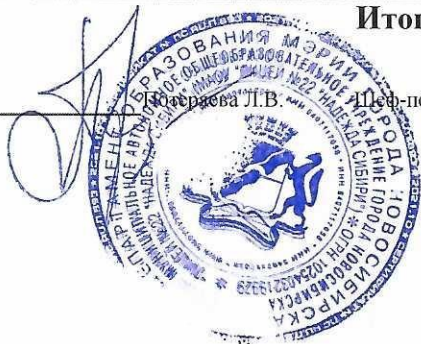


Брованова Н.В.

Категория "Многодетные 7-11лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-15
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-54
140	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	11-66
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-55
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-490, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-71	85-00
Итого за день		Калорийность-490, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-71	85-00

Директор



Заведующая Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.

Категория "ОВЗ и инв. от 12лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-50
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	21-86
75/37,5	Гуляш из говядины овз п/ф 2		69-51
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	13-57
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
58	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29	3-27
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Обед		Калорийность-768, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-125	132-78
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	28-27
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	14-95
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	43-22
Итого за день		Калорийность-1 112, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-207	176-00

Директор



Потребитель



Повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.

Категория "ОВЗ и инв. 1-4 класс" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-10
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-49
65/32,5	Гуляш из говядины овз п/ф 2		60-28
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	15-07
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
58	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29	3-27
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Обед		Калорийность-716, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-123	115-28
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	28-27
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	14-95
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	43-22
Итого за день		Калорийность-1 060, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-205	158-50

Директор




Заведующая

Варвар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.