

Категория "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> | | | |
| 100 | Филе цыплят бройлеров запечённое (нач.шк) | Калорийность-195, Белки-9, Жиры-29 | 47-81 |
| 150 | Рис с овощами н/шк н/ф | Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26 | 14-79 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром н/шк | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-50 |
| 60 | Булочка с маком н/шк | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32 | 3-07 |
| 32 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 1-83 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-631, Белки-19, Жиры-37, Углеводы-81 | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 200/10 | Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк н/ф 3 | Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12 | 16-12 |
| 70 | Шницель из курицы н/шк 2 | Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9 | 22-12 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая н/шк | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 13-57 |
| 180 | Сок персиковый н/шк | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30 | 16-14 |
| 36 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18 | 2-05 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-713, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-105 | 70-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1344, Белки-51, Жиры-55, Углеводы-186 | 140-00 |

Директор




Финансисва Л.В.

Шеф-повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор



Брованова Н.В.

Категория "Многодетные от 11 лет" Сов.63

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

Завтрак (1 смена)

| | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---|--------------|
| 120 | Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл | Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35 | 57-38 |
| 200 | Рис с овощами б/пл п/ф | Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35 | 19-77 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром б/пл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-49 |
| 60 | Булочка с маком б/пл | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32 | 3-07 |
| 51 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25 | 2-89 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-40 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-830, Белки-25, Жиры-45, Углеводы-111 | 88-00 |

Обед (2 смена)

| | | | |
|--------------------------------|---|--|---------------|
| 10 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3 | 6-39 |
| 200/20 | Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф | Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12 | 20-42 |
| 70 | Шницель из курицы б/пл 2 | Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9 | 22-29 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48 | 18-09 |
| 200 | Сок персиковый б/пл | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 17-94 |
| 50,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25 | 2-87 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-877, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-127 | 88-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1707, Белки-63, Жиры-68, Углеводы-238 | 176-00 |

Директор

Потеряева И.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Категория "Многодетные 7-11 лет Сов.63"

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

Завтрак (1 смена)

| | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--|--------------|
| 120 | Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл | Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35 | 57-38 |
| 170 | Рис с овощами б/пл п/ф | Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29 | 16-80 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром б/пл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-49 |
| 60 | Булочка с маком б/пл | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32 | 3-07 |
| 50 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25 | 2-86 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-40 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-793, Белки-25, Жиры-43, Углеводы-105 | 85-00 |

Обед (2 смена)

| | | | |
|--------------------------------|---|--|---------------|
| 10 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3 | 6-39 |
| 200/20 | Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф | Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12 | 20-42 |
| 70 | Шницель из курицы б/пл 2 | Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9 | 22-29 |
| 170 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41 | 15-38 |
| 200 | Сок персиковый б/пл | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 17-94 |
| 45,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 2-58 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-818, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-118 | 85-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 611, Белки-60, Жиры-65, Углеводы-223 | 170-00 |

Директор



Потрясова Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова 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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом овз п/ф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 14-94 |
| 200/20 | Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф | Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12 | 20-50 |
| 120 | Филе цыплят бройлеров запечённое овз | Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35 | 57-39 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48 | 18-32 |
| 200 | Компот из смородины овз | Калорийность-35, Углеводы-8 | 13-44 |
| 48 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24 | 2-72 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-20 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 041, Белки-36, Жиры-62, Углеводы-115 | 130-51 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Банан овз | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 27-55 |
| 200 | Сок виноградный овз | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33 | 17-94 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82 | 45-49 |
| Итого за день | | Калорийность-1 387, Белки-40, Жиры-62, Углеводы-197 | 176-00 |

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

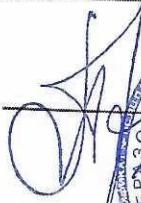
[Signature]

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 | Винегрет с растительным маслом овз п/ф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 8-96 |
| 200/20 | Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф | Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12 | 20-50 |
| 100 | Филе цыплят бройлеров запечённое овз | Калорийность-195, Белки-9, Жиры-29 | 47-82 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 13-74 |
| 200 | Компот из смородины овз | Калорийность-35, Углеводы-8 | 13-44 |
| 46,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23 | 2-65 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-40 |
| Итого за Обед | | | Калорийность-856, Белки-31, Жиры-49, Углеводы-95 109-51 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Банан овз | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 27-55 |
| 200 | Сок виноградный овз | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33 | 17-94 |
| Итого за Полдник | | | Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82 45-49 |
| Итого за день | | | Калорийность-1 202, Белки-35, Жиры-49, Углеводы-177 155-00 |

Директор




Постерова Л.В.

Исц.повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор

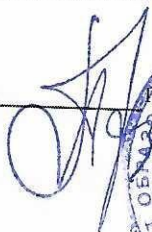


Брованова Н.В.

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) |
|---|---|---|-------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом овз п/ф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 8-96 |
| 200/20 | Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф | Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12 | 20-50 |
| 100 | Филе цыплят бройлеров запечённое овз | Калорийность-195, Белки-9, Жиры-29 | 47-82 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 16-49 |
| 200 | Компот из смородины овз | Калорийность-35, Углеводы-8 | 13-44 |
| 46 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 2-60 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-20 |
| Итого за Обед | | | 113-01 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Банан овз | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 27-55 |
| 200 | Сок виноградный овз | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33 | 17-94 |
| Итого за Полдник | | | 45-49 |
| Итого за день | | | 158-50 |
| Калорийность-1 266, Белки-37, Жиры-52, Углеводы-188 | | | |

Директор




Контроль качества
Кухонный инвентарь



Котомчина Т.А.

Калькулятор



Брованова Н.В.

09.12.2022 (пятница)

Начальная школа Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------|--------------------|---|-------------------------|
| <u>Дополнительно</u> | | | |
| 250 | Апельсин н/шк | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 | 33-75 |
| Итого за Дополнительно | | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 | 33-75 |
| Итого за день | | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 | 33-75 |

Директор




Ботряева Т.В.

Шеф-повар



Котомчина Т.А.

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) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

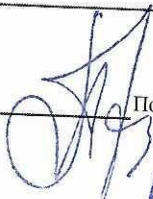
Завтрак (1 смена)

| | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|---|--------------|
| 120 | Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл | Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35 | 57-38 |
| 200 | Рис с овощами б/пл п/ф | Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35 | 19-74 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром б/пл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-50 |
| 60 | Булочка с маком б/пл | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32 | 3-07 |
| 51 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25 | 2-91 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-40 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-830, Белки-25, Жиры-45, Углеводы-111 | 88-00 |

Обед (2 смена)

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---------------|
| 10 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3 | 6-39 |
| 200/20 | Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф | Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12 | 20-42 |
| 70 | Шницель из курицы б/пл 2 | Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9 | 22-29 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48 | 18-09 |
| 200 | Сок персиковый б/пл | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 17-94 |
| 50,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25 | 2-87 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-877, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-127 | 88-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 707, Белки-63, Жиры-68, Углеводы-238 | 176-00 |

Директор



Потребительский инспектор




Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.

Категория "Многодетные 7-11 лет" Чапл.59

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

Завтрак (1 смена)

| | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---|--------------|
| 120 | Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл | Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35 | 57-38 |
| 170 | Рис с овощами б/пл п/ф | Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29 | 16-78 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром б/пл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-50 |
| 60 | Булочка с маком б/пл | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32 | 3-07 |
| 50,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25 | 2-87 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-40 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-796, Белки-25, Жиры-43, Углеводы-105 | 85-00 |
| Итого за день | | Калорийность-796, Белки-25, Жиры-43, Углеводы-105 | 85-00 |

Директор



Бухгалтер Л.В.

Писф-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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| Обед | | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом овз п/ф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 14-93 |
| 200/20 | Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф | Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12 | 20-50 |
| 120 | Филе цыплят бройлеров запечённое овз | Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35 | 57-39 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48 | 18-96 |
| 200 | Компот из смородины овз | Калорийность-35, Углеводы-8 | 10-53 |
| 62 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-31 | 3-53 |
| 60 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 4-80 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 113, Белки-38, Жиры-62, Углеводы-130 | 130-64 |
| Полдник | | | |
| 220 | Банан овз | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 27-50 |
| 200 | Сок виноградный овз | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33 | 17-86 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82 | 45-36 |
| Итого за день | | Калорийность-1 459, Белки-42, Жиры-62, Углеводы-212 | 176-00 |

Директор



Петеряева Л.В.

Целе-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 | Винегрет с растительным маслом овз п/ф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 8-96 |
| 200/20 | Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф | Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12 | 20-50 |
| 100 | Филе цыплят бройлеров запечённое овз | Калорийность-195, Белки-9, Жиры-29 | 47-82 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48 | 18-96 |
| 200 | Компот из смородины овз | Калорийность-35, Углеводы-8 | 10-53 |
| 56 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28 | 3-17 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-20 |
| Итого за Обед | | Калорийность-975, Белки-35, Жиры-52, Углеводы-116 | 113-14 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Банан овз | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 27-50 |
| 200 | Сок виноградный овз | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33 | 17-86 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82 | 45-36 |
| Итого за день | | Калорийность-1 321, Белки-39, Жиры-52, Углеводы-198 | 158-50 |

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Брованова Н.В.

Начальная школа Чапл.59

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

Дополнительно

250 Апельсин н/шк

Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20

33-75

Итого за Дополнительно

Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20

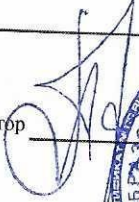
33-75

Итого за день

Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20

33-75

Директор




Богаряева Л.В.

Начальник повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.