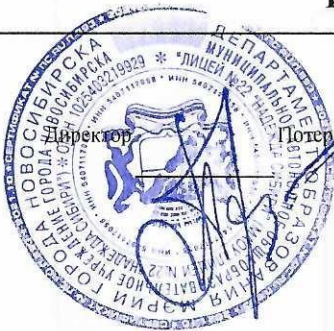


Категория "Многодетные 7-11лет" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------------------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 35 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10 | 22-38 |
| 200/100 | Плов со свиной б/пл п/ф | Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51 | 58-79 |
| 200 | Чай с сахаром б/пл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-37 |
| 43 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21 | 2-46 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 85-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 100 | Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 10-36 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13 | 19-84 |
| 75 | Биточки (особые) п/ф б/пл | Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22 | 32-39 |
| 150 | Макароньы отварные б/пл | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33 | 9-12 |
| 200 | Компот из клубники б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-69 |
| 63 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-148, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31 | 3-60 |
| 50 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | 4-00 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 85-00 |
| Итого за день | | | 170-00 |



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

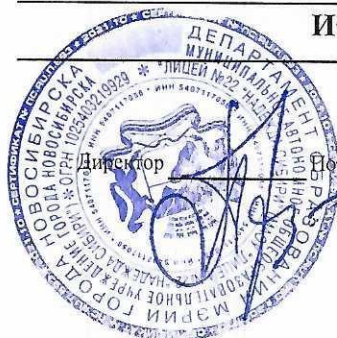
Котомчина Т.А.

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 |
|-------------------------------------|--|---|-------------------|
| Завтрак (1 смена) | | | |
| 35 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10 | 22-38 |
| 200/100 | Плов со свиной б/пл п/ф | Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51 | 58-79 |
| 200 | Чай с сахаром б/пл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-37 |
| 43 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21 | 2-46 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-814, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-78 | 85-00 |
| Итого за день | | Калорийность-814, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-78 | 85-00 |



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

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 |
|-----------|--------------------|---|-------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------|

Завтрак (1 смена)

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--------------|
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200/100 | Плов со свиной б/пл п/ф | Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51 | 58-79 |
| 200 | Чай с сахаром б/пл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-37 |
| 40 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-26 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-825, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-77 | 88-00 |

Обед (2 смена)

| | | | |
|----------------------------------|---|---|--------------|
| 100 | Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 10-36 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13 | 19-85 |
| 75 | Биточки (особые) п/ф б/пл | Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22 | 32-39 |
| 200 | Макароны отварные б/пл | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44 | 12-16 |
| 200 | Компот из клубники б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-69 |
| 62 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-31 | 3-55 |
| 50 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | 4-00 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-1 069, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-144 | 88-00 |

Итого за день Калорийность-1 894, Белки-68, Жиры-75, Углеводы-221 **176-00**



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

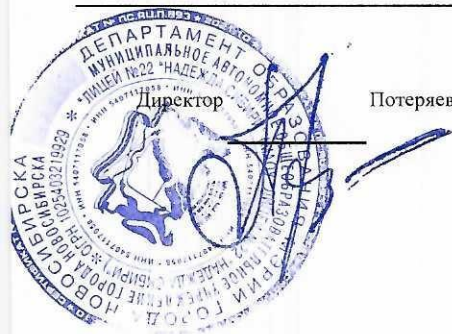
Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Начальная школа Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------------|----------------------------------|---|-------------------|
| <u>Дополнительно</u> | | | |
| 200 | Молоко 3,2%жир. с трубочкой н/шк | | 30-00 |
| 38 | Вафли в ассортименте н/шк | | 16-00 |
| Итого за Дополнительно | | | 46-00 |
| Итого за день | | | 46-00 |



Потеряева Л.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 |
|-------------------------------------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200/100 | Плов со свиной б/пл п/ф | Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51 | 58-79 |
| 200 | Чай с сахаром б/пл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-37 |
| 40 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-26 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-825, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-77 | 88-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 100 | Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 10-36 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13 | 19-86 |
| 75 | Биточки (особые) п/ф б/пл | Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22 | 32-39 |
| 200 | Макароньы отварные б/пл | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44 | 12-16 |
| 200 | Компот из клубники б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-30 |
| 62 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-31 | 3-53 |
| 55 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22 | 4-40 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-1 079, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-146 | 88-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 904, Белки-69, Жиры-75, Углеводы-223 | 176-00 |

Директор

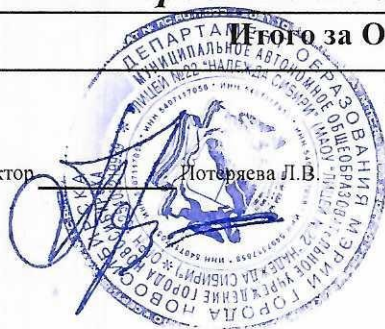
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Начальная школа Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------------|----------------------------------|---|-------------------|
| <u>Дополнительно</u> | | | |
| 200 | Молоко 3,2%жир. с трубочкой н/шк | | 30-00 |
| 38 | Вафли в ассортименте н/шк | | 16-00 |
| Итого за Дополнительно | | | 46-00 |
| Итого за день | | | 46-00 |

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Категория "1-4 классы" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------------------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 35 | Сыр твердых сортов в нарезке н/шк | Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10 | 22-38 |
| 150/75 | Плов со свиной н/шк н/ф | Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39 | 44-09 |
| 200 | Чай с сахаром н/шк | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-37 |
| 38 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19 | 2-16 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-662, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-64 | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 15 | Горошек зеленый н/шк | Калорийность-6, Углеводы-1 | 3-77 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне н/шк н/ф | Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10 | 15-88 |
| 75 | Биточки (особые) н/ф н/шк | Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22 | 32-39 |
| 150 | Макароны отварные н/шк | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33 | 9-12 |
| 200 | Компот из клубники н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-49 |
| 58.5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29 | 3-35 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-752, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-102 | 70-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 414, Белки-52, Жиры-52, Углеводы-166 | 140-00 |

Директор



Потемкина Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Категория "1-4 классы" Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 35 | Сыр твердых сортов в нарезке н/шк | Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10 | 22-38 |
| 150/75 | Плов со свиной н/шк н/ф | Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39 | 44-09 |
| 200 | Чай с сахаром н/шк | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-37 |
| 38 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19 | 2-16 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 15 | Горошек зеленый н/шк | Калорийность-6, Углеводы-1 | 3-77 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне н/шк н/ф | Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10 | 15-87 |
| 75 | Биточки (особые) н/ф н/шк | Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22 | 32-39 |
| 150 | Макароны отварные н/шк | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33 | 9-12 |
| 200 | Компот из клубники н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-46 |
| 60 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30 | 3-39 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |
| Калорийность-1 417, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-167 | | | |

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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 |
|-------------------------|--|---|-------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Икра свекольная овз п/ф | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7 | 8-13 |
| 200 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14 | 17-64 |
| 65/32,5 | Гуляш из говядины овз п/ф 2 | | 60-28 |
| 150 | Рис отварной овз | Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36 | 11-14 |
| 200 | Компот из брусники овз | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-87 |
| 36 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18 | 2-05 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-40 |
| Итого за Обед | | Калорийность-577, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-95 | 109-51 |
| Полдник | | | |
| 220 | Банан овз | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 27-55 |
| 200 | Сок персиковый овз | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 17-94 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82 | 45-49 |
| Итого за день | | Калорийность-921, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-177 | 155-00 |



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

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 |
|-------------------------|--|---|-------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат из моркови с яблоками овз п/ф | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4 | 6-72 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10 | 16-06 |
| 160/80 | Плов со свиной овз п/ф | Калорийность-449, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-41 | 47-15 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 6-84 |
| 72 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-169, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35 | 4-09 |
| 50 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | 4-00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-930, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-117 | 84-86 |
| Полдник | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-44 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-27 |
| 210 | Апельсин овз | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17 | 28-35 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59 | 73-64 |
| Итого за день | | Калорийность-1 379, Белки-52, Жиры-51, Углеводы-176 | 158-50 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

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 |
|-------------------------|--|---|-------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат из моркови с яблоками овз п/ф | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4 | 6-72 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10 | 16-03 |
| 160/80 | Плов со свиной овз п/ф | Калорийность-449, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-41 | 47-14 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-56 |
| 80 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39 | 4-55 |
| 60 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 4-80 |
| Итого за Обед | | Калорийность-969, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-125 | 84-80 |
| Полдник | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-50 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-27 |
| 210 | Апельсин овз | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17 | 28-35 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59 | 73-70 |
| Итого за день | | Калорийность-1 418, Белки-54, Жиры-51, Углеводы-184 | 158-50 |



Директор

Потеряева 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 |
|-------------------------|--|---|-------------------|
| Обед | | | |
| 100 | Салат из моркови с яблоками овз п/ф | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 11-20 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13 | 20-04 |
| 200/100 | Плов со свиной овз п/ф | Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51 | 58-93 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 5-56 |
| 59 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29 | 3-37 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-20 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 069, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-123 | 102-30 |
| Полдник | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-50 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-27 |
| 210 | Апельсин овз | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17 | 28-35 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59 | 73-70 |
| Итого за день | | Калорийность-1 518, Белки-57, Жиры-61, Углеводы-182 | 176-00 |

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

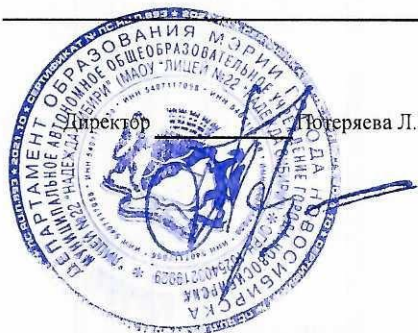
Котомчина Т.А.

Калькулятор

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 |
|-------------------------|--|---|-------------------|
| Обед | | | |
| 100 | Салат из моркови с яблоками овз п/ф | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 11-21 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13 | 20-08 |
| 200/100 | Плов со свиной овз п/ф | Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51 | 58-94 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 6-84 |
| 37 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18 | 2-09 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-20 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 018, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-112 | 102-36 |
| Полдник | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-44 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-27 |
| 210 | Апельсин овз | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17 | 28-35 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59 | 73-64 |
| Итого за день | | Калорийность-1 467, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-171 | 176-00 |



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е. Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В. Брованова

Брованова Н.В.