

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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
80/40	Гуляш из свинины н/шк п/ф	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	39-04
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-57
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
37	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-10
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-609, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-66	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	15-87
150	Плов из отварной говядины н/шк п/ф	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	42-26
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-471, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-61	70-00
Итого за день		Калорийность-1 080, Белки-50, Жиры-40, Углеводы-127	140-00

Директор _____

Потеряева 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)

30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
90/45	Гуляш из свинины б/пл п/ф	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-92
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	18-10
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	1-90
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-798, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-90	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	19-98
160	Плов из отварной говядины б/пл п/ф	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-31	45-07
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-38
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-731, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-92	88-00
Итого за день		Калорийность-1 529, Белки-65, Жиры-59, Углеводы-182	176-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
90/45	Гуляш из свинины б/пл п/ф	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-92
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-57
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
46	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-63
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-768, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-88	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	19-98
150	Плов из отварной говядины б/пл п/ф	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	42-26
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-19
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-706, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-88	85-00
Итого за день		Калорийность-1 474, Белки-62, Жиры-57, Углеводы-176	170-00

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 (руб)
Обед			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-67
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	20-74
100/50	Гуляш из свинины овз п/ф	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	48-84
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	17-86
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-11
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Обед		Калорийность-953, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-107	109-63
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	36-11
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	15-11
45	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	15-15
Итого за Полдник		Калорийность-449, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-48	66-37
Итого за день		Калорийность-1402, Белки-71, Жиры-55, Углеводы-155	176-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

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 (руб)
Обед			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-40
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	16-59
90/45	Гуляш из свинины овз п/ф	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-95
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	14-10
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	7-03
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-33
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Обед		Калорийность-795, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-91	92-00
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	36-11
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	15-11
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
Итого за Полдник		Калорийность-417, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-42	63-00
Итого за день		Калорийность-1 212, Белки-65, Жиры-46, Углеводы-133	155-00

Директор

Потеряева 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 (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
80/40	Гуляш из свинины н/шк п/ф	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	39-04
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-57
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
37	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-10
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	15-87
150	Плов из отварной говядины н/шк п/ф	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	42-26
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-55
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
Калорийность-1 080, Белки-50, Жиры-40, Углеводы-127			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Категория "Многодетные от 11лет" 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>			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-54
200	Жаркое по-домашнему б/пл пф	Калорийность-318, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-17	81-55
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-37
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-54
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-454, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-46	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-18
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-17
75	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-39
180	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-63
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-52
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-11
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-773, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-99	88-00
Итого за день		Калорийность-1 227, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-145	176-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

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)

30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
90/45	Гуляш из свинины б/пл п/ф	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-92
170	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	15-38
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-62
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-739, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-80	85-00
Итого за день		Калорийность-739, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-80	85-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

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 (руб)
Обед			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-69
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	20-09
100/50	Гуляш из свинины овз п/ф	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	48-86
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	18-27
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-38
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Обед		Калорийность-1 019, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-120	111-30
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	36-13
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	15-11
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-46
Итого за Полдник		Калорийность-433, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-45	64-70
Итого за день		Калорийность-1 452, Белки-74, Жиры-55, Углеводы-165	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 (руб)
<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



Побережова

Повар

Глебова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

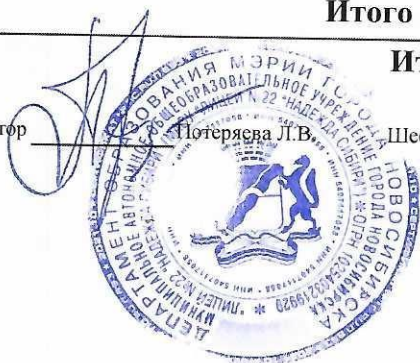
Брованова

Брованова Н.В.

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-41
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	16-07
90/45	Гуляш из свинины овз п/ф	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-97
160	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	14-61
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-81
46	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-62
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед			95-49
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	36-13
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	15-11
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-77
Итого за Полдник			63-01
Итого за день			158-50

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Злеу

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Б

Брованова Н.В.