

## Категория "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>2-37</b>
120/60	<b>Картофельная запеканка с говядиной н/шк п/ф</b>	Калорийность-321, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-15	<b>59-33</b>
200	<b>Напиток из шиповника н/шк</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-74</b>
27,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-56</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-51</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-61</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) н/шк 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>38-47</b>
140	<b>Рис отварной н/шк</b>	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34	<b>10-87</b>
180	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>4-91</b>
29	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-63</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>

Директор



Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Категория "Многдетные от 11лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	3-16
150/75	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	74-16
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-74
27	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-54
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-75
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	14-62
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	38-48
150	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-65
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	5-46
29	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-64
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>
Калорийность-1 296, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-157			

Директор



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.

Брованова Н.В.

# Категория "Многдетные 7-11лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	2-37
150/75	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	74-16
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-74
30,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-73
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
70	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-63
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	14-62
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	38-48
150	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-65
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	5-46
49	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-76
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>
<i>Калорийность-1 274, Белки-60, Жиры-46, Углеводы-156</i>			

Директор



Исоторяева Л.В.



Шеф-повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор

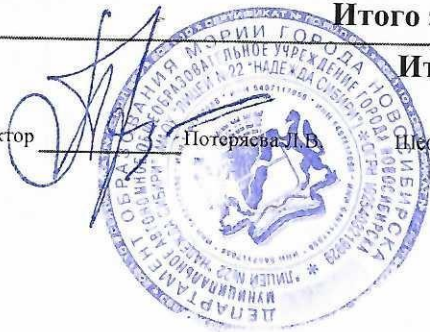


Брованова Н.В.

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	11-26
250	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	14-94
190/95	Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф	Калорийность-558, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-28	93-84
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-47
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-81
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-970, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-90	<b>130-52</b>
<b>Полдник</b>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-54
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	<b>45-48</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1314, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-172	<b>176-00</b>

Директор



Потеряева Л.Б.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>6-75</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-95</b>
170/85	<b>Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф</b>	Калорийность-500, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-25	<b>83-96</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-47</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-69</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-20</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-849, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-81	<b>113-02</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	<b>27-54</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>17-94</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	<b>45-48</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 193, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-163	<b>158-50</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор



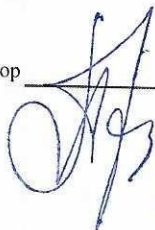
Брованова Н.В.



# Начальная школа Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Дополнительно</b>			
38	Вафли в ассортименте н/шк		16-00
200	Сок с трубочкой н/шк		28-70
<b>Итого за Дополнительно</b>			<b>44-70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44-70</b>

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	2-37
120/60	<b>Картофельная запеканка с говядиной н/шк н/ф</b>	Калорийность-321, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-15	59-33
200	<b>Напиток из шиповника н/шк</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-74
27,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-56
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне н/шк н/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-61
70	<b>Котлета рыбная (кета) н/шк 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	38-48
140	<b>Рис отварной н/шк</b>	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34	10-87
180	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	4-91
29	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-62
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>

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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>3-16</b>
150/75	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	<b>74-16</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-74</b>
27	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-54</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>13-84</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>14-63</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>38-48</b>
150	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>11-65</b>
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-42</b>
42	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	<b>2-38</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-60</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>
Калорийность-1 307, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-160			

Директор

Потеряева Д.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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>3-16</b>
150/75	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	<b>74-16</b>
180	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	<b>6-07</b>
28,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-61</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-532, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-47	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-532, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-47	<b>85-00</b>

Директор

Потеряева Н.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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	11-25
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	14-66
190/95	<b>Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф</b>	Калорийность-558, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-28	93-93
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	6-82
27	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-52
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-938, Белки-52, Жиры-50, Углеводы-83	130-58
<b>Полдник</b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	45-42
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 282, Белки-56, Жиры-50, Углеводы-165	176-00

Директор



Потеряева Л.В.



Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор

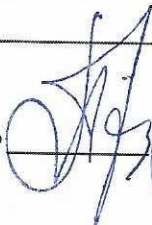


Брованова Н.В.

# 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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>6-75</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-72</b>
170/85	<b>Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф</b>	Калорийность-500, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-25	<b>84-04</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>6-82</b>
38	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-15</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-60</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-829, Белки-47, Жиры-43, Углеводы-77	<b>113-08</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	<b>27-50</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>17-92</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	<b>45-42</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 173, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-159	<b>158-50</b>

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)
<i>Дополнительно</i>			
38	Вафли в ассортименте н/шк		16-00
200	Сок с трубочкой н/шк		28-70
<b>Итого за Дополнительно</b>			<b>44-70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44-70</b>

Директор



Потеряева Л.В.



Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.