

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> | | | |
| 35 | Сыр твердых сортов в нарезке н/шк | Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10 | 22-38 |
| 150/75 | Плов со свиной н/шк п/ф | Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39 | 44-03 |
| 200 | Чай с сахаром н/шк | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-33 |
| 40 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-26 |
| 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 п/ф | Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10 | 15-98 |
| 75 | Биточки (особые) п/ф н/шк | Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22 | 32-38 |
| 160 | Макароны отварные н/шк | Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35 | 9-72 |
| 200 | Компот из клубники н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-77 |
| 59 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29 | 3-38 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |
| | | Калорийность-1 432, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-169 | |

Директор




Котомчина Т.А.

Калькулятор



Котомчина Т.А.

Калькулятор

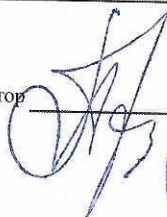


Бронова Н.В.

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) |
|-------------------------------------|---|---|-------------------------|
| <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 | 58-70 |
| 200 | Чай с сахаром б/пл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-33 |
| 42 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21 | 2-39 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 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 | 10-63 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13 | 19-97 |
| 75 | Биточки (особые) п/ф б/пл | Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22 | 32-38 |
| 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 | 4-77 |
| 58 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29 | 3-29 |
| 60 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 4-80 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 88-00 |
| Итого за день | | | 176-00 |

Директор




Поварева Л.В.

Шеф-повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор

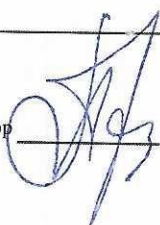


Брованова Н.В.

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> | | | |
| 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 | 58-70 |
| 200 | Чай с сахаром б/пл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-33 |
| 45.5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 2-59 |
| 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 | 10-63 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13 | 19-97 |
| 75 | Биточки (особые) п/ф б/пл | Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22 | 32-38 |
| 170 | Макароны отварные б/пл | Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37 | 10-33 |
| 200 | Компот из клубники б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-77 |
| 51 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25 | 2-92 |
| 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



Исоторьева 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 | Салат из моркови с яблоками овз п/ф | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7 | 10-63 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13 | 19-97 |
| 210/105 | Плов со свиной овз п/ф | Калорийность-589, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-54 | 61-64 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-77 |
| 45 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22 | 2-58 |
| 35 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14 | 2-80 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 054, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-117 | 102-39 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 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 | 17-40 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-28 |
| 210 | Апельсин овз | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17 | 28-35 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59 | 73-61 |
| Итого за день | | Калорийность-1 503, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-176 | 176-00 |

Директор



Петураева Т.В.



Шеф-повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор



Брованова Н.В.

Категория "ОВЗ и инв. 7-11лет" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. 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 | 6-37 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10 | 15-98 |
| 190/95 | Плов со свиной овз п/ф | Калорийность-533, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-49 | 55-77 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-77 |
| 47 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23 | 2-67 |
| 35 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14 | 2-80 |
| Итого за Обед | | Калорийность-925, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-107 | 88-36 |
| Полдник | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 19-18 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-40 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 1-71 |
| 210 | Апельсин овз | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17 | 28-35 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54 | 66-64 |
| Итого за день | | Калорийность-1 314, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-161 | 155-00 |

Директор



Котомчина Т.А.



Шеф-повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор



Бронова 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 | Салат из моркови с яблоками овз п/ф | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4 | 6-37 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10 | 15-98 |
| 200/100 | Плов со свиной овз п/ф | Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51 | 58-70 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-77 |
| 43 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21 | 2-44 |
| 45 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | 3-60 |
| Итого за Обед | | Калорийность-964, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-111 | 91-86 |
| Полдник | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 19-18 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-40 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 1-71 |
| 210 | Апельсин овз | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17 | 28-35 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54 | 66-64 |
| Итого за день | | Калорийность-1 353, Белки-52, Жиры-53, Углеводы-165 | 158-50 |

Директор




Педагог

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> | | | |
| 35 | Сыр твердых сортов в нарезке н/шк | Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10 | 22-38 |
| 150/75 | Плов со свиной н/шк п/ф | Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39 | 44-03 |
| 200 | Чай с сахаром н/шк | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-33 |
| 40 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-26 |
| 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 п/ф | Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10 | 15-98 |
| 75 | Биточки (особые) п/ф н/шк | Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22 | 32-38 |
| 160 | Макароны отварные н/шк | Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35 | 9-72 |
| 200 | Компот из клубники н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-77 |
| 59 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29 | 3-38 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |
| | | Калорийность-1 432, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-169 | |

Директор



Почеряева Л.В.

Ищейкова

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Бронова 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> | | | |
| 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 | 58-70 |
| 200 | Чай с сахаром б/пл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-33 |
| 42 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21 | 2-39 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-829, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-78 | 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 | 10-63 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13 | 19-97 |
| 75 | Биточки (особые) п/ф б/пл | Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22 | 32-38 |
| 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 | 4-77 |
| 58 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29 | 3-29 |
| 60 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 4-80 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-1 080, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-146 | 88-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 909, Белки-68, Жиры-75, Углеводы-224 | 176-00 |

Директор

Получившая Л.В.

Исф.товар

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) | | | |
| 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 | 58-70 |
| 200 | Чай с сахаром б/пл | Калорийность-27, Углеводы-6 | 1-33 |
| 45.5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 2-59 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-821, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-80 | 85-00 |
| Итого за день | | Калорийность-821, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-80 | 85-00 |

Директор



Игоряева Л.В.

Шеф-повар

Евсеев

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

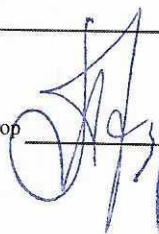
Брованова

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 | 10-63 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13 | 19-97 |
| 210/105 | Плов со свиной овз п/ф | Калорийность-589, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-54 | 61-64 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-77 |
| 45 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22 | 2-58 |
| 35 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14 | 2-80 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 054, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-117 | 102-39 |
| 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 | 17-40 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-28 |
| 210 | Апельсин овз | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17 | 28-35 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59 | 73-61 |
| Итого за день | | Калорийность-1 503, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-176 | 176-00 |

Директор



Ботерева Л.В.



Цифровик



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) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат из моркови с яблоками овз п/ф | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4 | 6-37 |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10 | 15-98 |
| 200/100 | Плов со свиной овз п/ф | Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51 | 58-70 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-77 |
| 43 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21 | 2-44 |
| 45 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | 3-60 |
| Итого за Обед | | Калорийность-964, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-111 | 91-86 |
| Полдник | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 19-18 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-40 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 1-71 |
| 210 | Апельсин овз | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17 | 28-35 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54 | 66-64 |
| Итого за день | | Калорийность-1 353, Белки-52, Жиры-53, Углеводы-165 | 158-50 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

