

Категория "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-37
55/27,5	Гуляш из говядины н/ф н/шк 2	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	51-02
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-50
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-478, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-66	70-00
Обед (2 смена)			
10	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-32
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/шк н/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-65
75	Тефтели (2-вариант) н/шк н/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-12
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-65
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-71
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-686, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-84	70-00
Итого за день		Калорийность-1164, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-150	140-00

Директор



Потеряева Т.В.



Шеф-повар



Котомчина Т.А.

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 (руб)
Завтрак (1 смена)			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-37
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-51
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	16-67
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
Обед (2 смена)			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-41
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-20
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-12
200	Рис отварной б/пл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	15-53
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-19
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 421, Белки-41, Жиры-54, Углеводы-187			

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)
Завтрак (1 смена)			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-37
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-51
160	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-266, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	13-33
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-34
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
Обед (2 смена)			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-41
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-20
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-12
160	Рис отварной б/пл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	12-42
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-30
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1 319, Белки-38, Жиры-51, Углеводы-170			

Директор

Потеряева Г.В.



Несф-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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-41
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	22-06
70/35	Гуляш из говядины овз п/ф 2		64-54
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	15-53
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
61	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-30	3-47
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед		Калорийность-822, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-135	130-56
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	45-44
Итого за день		Калорийность-1 166, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-217	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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-04
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-65
65/32,5	Гуляш из говядины овз п/ф 2		60-23
150	Рис отварной овз	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-65
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-04
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-577, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-95	109-56
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	45-44
Итого за день		Калорийность-921, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-177	155-00

Директор



Цотряева Л.В.

Шеф-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)
Обед			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-04
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-65
65/32,5	Гуляш из говядины овз п/ф 2		60-23
150	Рис отварной овз	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-65
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
55	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	3-14
60	Хлеб бородинский овз	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-80
Итого за Обед			113-06
Калорийность-682, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-116			
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник			45-44
Итого за день			158-50
Калорийность-1 026, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-198			

Директор



Поперяева Л.В.

Шеф-повар

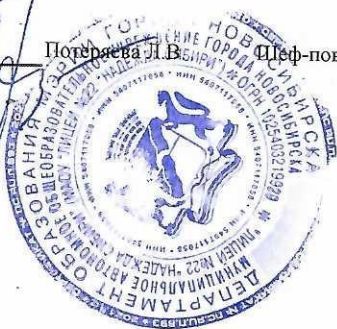


Котомчина Т.А.

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)
Завтрак (1 смена)			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-37
55/27,5	Гуляш из говядины п/ф н/шк 2	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	51-02
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-50
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-478, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-66	70-00
Обед (2 смена)			
10	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-32
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-65
75	Тефтели (2-вариант) н/шк п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-12
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-65
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-71
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-686, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-84	70-00
Итого за день		Калорийность-1 164, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-150	140-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шел

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Б

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-37
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-51
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	16-67
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-41
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-06
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-12
200	Рис отварной б/пл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	15-53
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-33
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
			Калорийность-1 426, Белки-41, Жиры-54, Углеводы-188

Директор

Бусурьева Л.В.



Цифр-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)			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-37
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-51
160	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-266, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	13-33
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-34
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-515, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-74	85-00
Итого за день		Калорийность-515, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-74	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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-41
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	22-06
70/35	Гуляш из говядины овз п/ф 2		64-54
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	15-53
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
61	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-30	3-47
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед		Калорийность-822, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-135	130-56
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	45-44
Итого за день		Калорийность-1166, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-217	176-00

Директор



Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Брованова Н.В.

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-04
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-65
65/32,5	Гуляш из говядины овз п/ф 2		60-23
150	Рис отварной овз	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-65
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
55	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	3-13
60	Хлеб бородинский овз	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-80
Итого за Обед		Калорийность-682, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-116	113-05
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	45-44
Итого за день		Калорийность-1 026, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-198	158-49

Директор



Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.