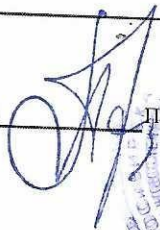


17.01.2023 (вторник)

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>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	4-40
150/55	Жаркое по-домашнему н/ф н/шк	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-10	62-85
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-42
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-345, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-29	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-38
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/шк н/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-65
75	Биточки (особые) н/ф н/шк	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-38
140	Макароны отварные н/шк	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31	8-51
180	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-26, Углеводы-6	7-66
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-42
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-669, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-85	70-00
Итого за день		Калорийность-1 014, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-114	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-3	2-93
210/70	Жаркое по-домашнему п/ф б/пл	Калорийность-445, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-18	81-75
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-557, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-41	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-95
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-20
75	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-38
180	Макаронны 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	8-51
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-33
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-782, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-101	88-00
Итого за день		Калорийность-1 339, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-142	176-00

Директор



Петеряева Л.В.



Шеф-повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор



Брованова Н.В.

Категория "Многодетные 7-11лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	4-40
195/65	Жаркое по-домашнему п/ф б/пл	Калорийность-414, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-17	75-91
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
59	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	3-36
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-583, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-53	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-20
75	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-38
150	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	8-51
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-64
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-714, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-90	85-00
Итого за день		Калорийность-1 297, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-143	170-00

Директор



Мухоморова Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

17.01.2023 (вторник)

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
195/65	Жаркое по-домашнему п/ф овз	Калорийность-414, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-17	75-87
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-51
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-896, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-89	125-43
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
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-283, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	50-57
Итого за день		Калорийность-1 179, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-127	176-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

17.01.2023 (вторник)

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
180/60	Жаркое по-домашнему п/ф овз	Калорийность-382, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-16	70-03
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-51
59,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	3-39
Итого за Обед		Калорийность-749, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-74	107-62
Полдник			
25	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-99
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
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-266, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-38	47-38
Итого за день		Калорийность-1 015, Белки-42, Жиры-28, Углеводы-112	155-00

Директор



Потеряева Л.В.

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)
<u>Обед</u>			
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
180/60	Жаркое по-домашнему п/ф овз	Калорийность-382, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-16	70-03
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-51
65	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	3-70
Итого за Обед			107-93
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
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			50-57
Итого за день			158-50

Директор

Погеряева 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>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	4-40
150/55	Жаркое по-домашнему п/ф н/шк	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-10	62-85
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-42
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-345, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-29	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-38
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-65
75	Биточки (особые) п/ф н/шк	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-38
140	Макароны отварные н/шк	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31	8-51
180	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-26, Углеводы-6	7-66
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-42
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-669, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-85	70-00
Итого за день		Калорийность-1 014, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-114	140-00

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>			
10	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-3	2-93
210/70	Жаркое по-домашнему п/ф б/пл	Калорийность-445, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-18	81-75
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-557, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-41	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-95
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-06
75	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-38
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	8-51
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-47
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-787, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-102	88-00
Итого за день		Калорийность-1 344, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-143	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-40
195/65	Жаркое по-домашнему п/ф б/пл	Калорийность-414, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-17	75-91
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
59	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	3-36
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-583, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-53	85-00
Итого за день		Калорийность-583, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-53	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
195/65	Жаркое по-домашнему п/ф овз	Калорийность-414, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-17	75-87
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-51
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-896, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-89	125-43
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
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-283, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	50-57
Итого за день		Калорийность-1 179, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-127	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)
<u>Обед</u>			
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
180/60	Жаркое по-домашнему п/ф овз	Калорийность-382, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-16	70-03
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-51
65	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	3-70
Итого за Обед		Калорийность-760, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-76	107-93
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
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-283, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	50-57
Итого за день		Калорийность-1 043, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-114	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

