

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>			
105	Филе цыплят бройлеров запечённое (нач.шк)	Калорийность-205, Белки-9, Жиры-31	48-10
150	Рис с овощами н/шк н/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-75
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
60	Булочка с маком н/шк	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	2-99
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-71
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-636, Белки-19, Жиры-39, Углеводы-80	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
200/10	Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк н/ф 3	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	16-11
75	Шницель из курицы н/шк 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-27
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-29
180	Сок персиковый н/шк	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-14
38,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-19
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-728, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-107	70-00
Итого за день		Калорийность-1 364, Белки-52, Жиры-57, Углеводы-187	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
115	Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	52-69
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-67
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
120	Булочка с маком б/пл	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-63	5-99
56	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28	3-20
50	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-1 036, Белки-31, Жиры-47, Углеводы-153	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
75	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-27
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-75
200	Сок персиковый б/пл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-05
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-835, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-116	88-00
Итого за день		Калорийность-1 871, Белки-69, Жиры-71, Углеводы-269	176-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Категория "Многодетные 7-11 лет 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>			
115	Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	52-69
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-67
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
60	Булочка с маком б/пл	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	2-99
56	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28	3-20
50	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
75	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-27
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-29
200	Сок персиковый б/пл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-51
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1 639, Белки-61, Жиры-67, Углеводы-226			

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)
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-71
250/25	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	25-50
115	Филе цыплят бройлеров запечённое овз	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	52-69
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	16-39
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-08
62	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-31	3-52
60	Хлеб бородинский овз	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-80
Итого за Обед		Калорийность-1 142, Белки-40, Жиры-63, Углеводы-133	128-69
<u>Полдник</u>			
235	Банан овз	Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53	29-37
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-361, Белки-5, Углеводы-86	47-31
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-45, Жиры-63, Углеводы-219	176-00

Директор

Петеряева Д.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	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-83
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
115	Филе цыплят бройлеров запечённое овз	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	52-69
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-29
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-08
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-40
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-29, Жиры-54, Углеводы-81	107-69
Полдник			
235	Банан овз	Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53	29-37
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-361, Белки-5, Углеводы-86	47-31
Итого за день		Калорийность-1175, Белки-34, Жиры-54, Углеводы-167	155-00

Директор

Потеряева 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)
<u>Обед</u>			
60	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-83
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
115	Филе цыплят бройлеров запечённое овз	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	52-69
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-57
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-08
46	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-62
Итого за Обед		Калорийность-886, Белки-31, Жиры-56, Углеводы-93	111-19
<u>Полдник</u>			
235	Банан овз	Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53	29-37
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-361, Белки-5, Углеводы-86	47-31
Итого за день		Калорийность-1 247, Белки-36, Жиры-56, Углеводы-179	158-50

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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>			
105	Филе цыплят бройлеров запечённое (нач.шк)	Калорийность-205, Белки-9, Жиры-31	48-10
150	Рис с овощами н/шк н/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-75
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
60	Булочка с маком н/шк	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	2-99
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-71
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-636, Белки-19, Жиры-39, Углеводы-80	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
200/10	Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк н/ф 3	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	16-11
75	Шницель из курицы н/шк 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-27
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-29
180	Сок персиковый н/шк	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-14
38,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-19
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-728, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-107	70-00
Итого за день		Калорийность-1 364, Белки-52, Жиры-57, Углеводы-187	140-00

Директор

Потеряева Д.В.



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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>			
115	Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	52-69
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-67
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
120	Булочка с маком б/пл	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-63	5-99
56	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28	3-20
50	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-1 036, Белки-31, Жиры-47, Углеводы-153	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
75	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-27
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-75
200	Сок персиковый б/пл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-05
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-835, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-116	88-00
Итого за день		Калорийность-1 871, Белки-69, Жиры-71, Углеводы-269	176-00

Директор

Потеряева Л.В.

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)			
115	Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	52-69
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-67
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
60	Булочка с маком б/пл	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	2-99
56	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28	3-20
50	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-871, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-122	85-00
Итого за день		Калорийность-871, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-122	85-00

Директор



Погоряева И.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)
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-71
250/25	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	25-50
115	Филе цыплят бройлеров запечённое овз	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	52-69
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	16-39
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-08
62	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-31	3-52
60	Хлеб бородинский овз	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-80
Итого за Обед		Калорийность-1 142, Белки-40, Жиры-63, Углеводы-133	128-69
<u>Полдник</u>			
235	Банан овз	Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53	29-37
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-361, Белки-5, Углеводы-86	47-31
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-45, Жиры-63, Углеводы-219	176-00

Директор

Потеряева И.В.

Шеф-повар

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)
<u>Обед</u>			
60	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-83
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
115	Филе цыплят бройлеров запечённое овз	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	52-69
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-57
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-08
46	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-62
Итого за Обед			Калорийность-886, Белки-31, Жиры-56, Углеводы-93
111-19			
<u>Полдник</u>			
235	Банан овз	Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53	29-37
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник			Калорийность-361, Белки-5, Углеводы-86
47-31			
Итого за день			Калорийность-1 247, Белки-36, Жиры-56, Углеводы-179
158-50			

Директор

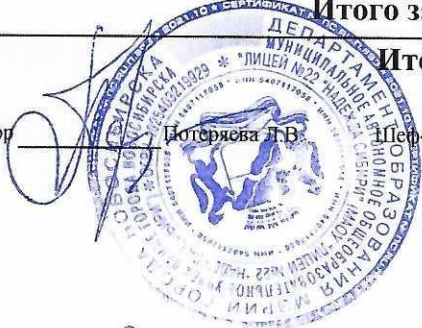
Иотеряева Г.В.

Повар

Шаланова Е.Е.

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)			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
150/75	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	74-17
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-06
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-555, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-52	88-00
Итого за день		Калорийность-555, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-52	88-00

Директор



Потеряева Т.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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	17-07
250	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	14-19
180/90	Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф	Калорийность-529, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-27	89-01
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-32
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Обед		Калорийность-962, Белки-52, Жиры-49, Углеводы-93	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-1 306, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-175	176-00

Директор



Цотгоряева Н.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

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)
Завтрак (1 смена)			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
150/75	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	74-17
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-06
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-555, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-52	88-00
Итого за день		Калорийность-555, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-52	88-00

Директор



Дополнительно: Дополнительно: Д.В.



Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.