

## 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>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
90	Котлета рыбная (кета) н/шк	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-47
2			
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
39	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-21
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-35
100/50	Картофельная запеканка с говядиной н/шк п/ф	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	49-45
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-55
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-60
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
<b>Калорийность-1 012, Белки-51, Жиры-34, Углеводы-126</b>			

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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
90	Котлета рыбная (кета) б/пл 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-47
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-70
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-59
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-00
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	17-07
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	14-19
100/50	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	49-45
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-55
20	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-14
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>
Калорийность-1 238, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-147			

Директор




Иотеряева 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
90	Котлета рыбная (кета) б/пл 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-47
170	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	17-58
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-71
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-00
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-24
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	14-19
100/50	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	49-45
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-55
59	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	3-37
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>
Калорийность-1 305, Белки-64, Жиры-42, Углеводы-168			

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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>17-07</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>14-19</b>
90	<b>Котлета рыбная (кета) овз 2</b>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	<b>49-48</b>
180	<b>Макароньы отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	<b>18-63</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-55</b>
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>2-79</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-838, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-108	<b>109-11</b>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-31</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>16-66</b>
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	<b>8-42</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>16-50</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-398, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-51	<b>66-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 236, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-159	<b>176-00</b>

Директор



Дотеряева 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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>10-24</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-35</b>
90	<b>Котлета рыбная (кета) овз 2</b>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	<b>49-48</b>
150	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	<b>15-53</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-55</b>
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-647, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-79	<b>93-15</b>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-31</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>14-99</b>
15	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	<b>5-05</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>16-50</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-355, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-44	<b>61-85</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 002, Белки-56, Жиры-33, Углеводы-123	<b>155-00</b>

Директор



Цотеряева Л.В.

Шэф-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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>10-24</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-35</b>
90	<b>Котлета рыбная (кета) овз 2</b>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	<b>49-48</b>
160	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	<b>16-56</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-55</b>
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>2-80</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-694, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-88	<b>94-98</b>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-31</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>16-66</b>
15	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	<b>5-05</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>16-50</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-365, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-45	<b>63-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 059, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-133	<b>158-50</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>			
10	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
90	<b>Котлета рыбная (кета) н/шк 2</b>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-47
150	<b>Макароньы отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	<b>Напиток из шиповника н/шк</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
39	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-21
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-35
100/50	<b>Картофельная запеканка с говядиной н/шк п/ф</b>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	49-45
200	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-55
28	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-60
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
			Калорийность-1 012, Белки-51, Жиры-34, Углеводы-126

Директор

Потеряева Л.В.

Шэф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.





# Категория "Многодетные от 11лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	<b>7-55</b>
90	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл 2</b>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	<b>49-47</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	<b>20-70</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-69</b>
28	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-59</b>
25	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-00</b>
<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	<b>17-07</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>14-19</b>
100/50	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	<b>49-45</b>
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-55</b>
20	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-14</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-1 238, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-147	

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	<b>7-55</b>
90	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл 2</b>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	<b>49-47</b>
170	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	<b>17-58</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-69</b>
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-71</b>
25	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>85-00</b>

Директор

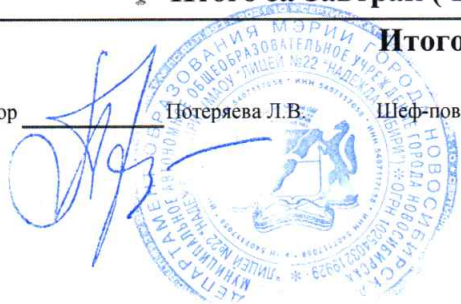
Потеряева Л.В.

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)
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>17-07</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>14-19</b>
90	<b>Котлета рыбная (кета) овз 2</b>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	<b>49-47</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	<b>18-63</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-55</b>
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>2-80</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-838, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-108	<b>109-11</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-31</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>16-66</b>
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	<b>8-42</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>16-50</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-398, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-51	<b>66-89</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 236, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-159	<b>176-00</b>

Директор



Потеряева Л.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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>10-24</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-35</b>
90	<b>Котлета рыбная (кета) овз 2</b>	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	<b>49-48</b>
160	<b>Макаронны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	<b>16-56</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-55</b>
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>2-80</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-694, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-88	<b>94-98</b>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-31</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>16-66</b>
15	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	<b>5-05</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>16-50</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-365, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-45	<b>63-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 059, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-133	<b>158-50</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

