

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>			
25	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	7-34
130	Голень цыплят бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
150	Картофельное пюре н/шк п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
45	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-54
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-619, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-49	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
90	Курица тушеная с морковью н/шк п/ф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	26-43
150	Макароньы отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
33	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	1-88
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-617, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-82	70-00
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-131	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)
Завтрак (1 смена)			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	8-81
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
200	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-85
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-13
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-41
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-810, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-78	88-00
Обед (2 смена)			
100	Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-71
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
100	Курица тушеная с морковью б/пл п/ф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	29-37
200	Макароны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-16
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	1-87
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-860, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-111	88-00
Итого за день		Калорийность-1 670, Белки-73, Жиры-68, Углеводы-189	176-00

Директор



Ботеряева 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>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	8-81
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
180	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-27
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-13
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-775, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-72	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-71
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
100	Курица тушеная с морковью б/пл п/ф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	29-37
150	Макароньы отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	1-91
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-798, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-101	85-00
Итого за день		Калорийность-1 573, Белки-71, Жиры-65, Углеводы-173	170-00

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)
Обед			
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
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-85
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-78
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-1 076, Белки-48, Жиры-53, Углеводы-100	117-73
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	58-27
Итого за день		Калорийность-1 483, Белки-63, Жиры-67, Углеводы-154	176-00

Директор



Почтаряева Л.В.

Исполнитель

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)
<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
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
28.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-62
Итого за Обед		Калорийность-839, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-66	96-73
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	58-27
Итого за день		Калорийность-1 246, Белки-56, Жиры-59, Углеводы-120	155-00

Директор



Потеряева Л.В.

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	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
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-32
35	Хлеб бородинский овз	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	2-80
Итого за Обед		Калорийность-936, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-86	100-23
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	58-27
Итого за день		Калорийность-1343, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-140	158-50

Директор

Петеряева 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>			
25	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	7-34
130	Голень цыплят бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
150	Картофельное пюре н/шк н/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
45	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-54
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-619, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-49	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк н/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
90	Курица тушеная с морковью н/шк н/ф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	26-43
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
33	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	1-88
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-617, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-82	70-00
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-131	140-00

Директор



Потеряла И.Б.



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)
Завтрак (1 смена)			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	8-81
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
200	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-85
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-13
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-41
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-810, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-78	88-00
Обед (2 смена)			
100	Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-71
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
100	Курица тушеная с морковью б/пл п/ф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	29-37
200	Макароны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-16
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	1-87
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-860, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-111	88-00
Итого за день		Калорийность-1 670, Белки-73, Жиры-68, Углеводы-189	176-00

Директор



Директор Д.В. Дегеряева

Цех повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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)			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	8-81
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
180	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-27
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-13
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-775, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-72	85-00
Итого за день		Калорийность-775, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-72	85-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-85
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-77
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-1 076, Белки-48, Жиры-53, Углеводы-100	117-72
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-41
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	58-28
Итого за день		Калорийность-1 483, Белки-63, Жиры-67, Углеводы-154	176-00

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)
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
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
48	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	2-71
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-943, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-88	100-22
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-41
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	58-28
Итого за день		Калорийность-1 350, Белки-60, Жиры-59, Углеводы-142	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

