

## 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>Завтрак ( 1 смена )</b>			
22,5	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	<b>14-71</b>
80/40	<b>Гуляш из свинины н/шк п/ф</b>	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	<b>39-01</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>12-29</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-45</b>
27	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-54</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
10	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-51</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>15-98</b>
150	<b>Плов из отварной говядины н/шк п/ф</b>	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	<b>42-26</b>
200	<b>Компот из брусники н/шк</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>7-55</b>
30	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-70</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
Калорийность-1 073, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-124			

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>			
32,5	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	21-11
90/45	<b>Гуляш из свинины б/пл п/ф</b>	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-89
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	16-39
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
31	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-76
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-63
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	19-97
160	<b>Плов из отварной говядины б/пл п/ф</b>	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-31	45-07
200	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
42	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-38
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
32,5	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	<b>21-10</b>
90/45	<b>Гуляш из свинины б/пл п/ф</b>	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	<b>43-89</b>
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	<b>13-11</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-45</b>
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-05</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>10-63</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>19-97</b>
150	<b>Плов из отварной говядины б/пл п/ф</b>	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	<b>42-26</b>
200	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>7-55</b>
38,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-19</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>
Калорийность-1 456, Белки-63, Жиры-58, Углеводы-169			

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

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 моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-63
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	19-97
100/50	<b>Гуляш из свинины овз п/ф</b>	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	48-77
190	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-57
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
36	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-04
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-969, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-111	<b>106-93</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	38-92
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	15-00
45	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	15-15
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	<b>69-07</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 408, Белки-71, Жиры-55, Углеводы-158	<b>176-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

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	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-37</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>15-98</b>
90/45	<b>Гуляш из свинины овз п/ф</b>	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	<b>43-89</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>12-29</b>
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>7-55</b>
57	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-134, Белки-4, Углеводы-28	<b>3-22</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-797, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-92	<b>89-30</b>
<u>Полдник</u>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	<b>38-92</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>15-00</b>
35	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	<b>11-78</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-407, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-41	<b>65-70</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 204, Белки-64, Жиры-46, Углеводы-133	<b>155-00</b>

Директор



Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

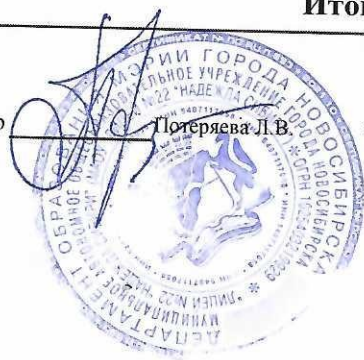
Калькулятор

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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-37
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	15-98
90/45	<b>Гуляш из свинины овз п/ф</b>	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-89
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-11
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
47,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	2-70
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-870, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-106	<b>92-80</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	38-92
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	15-00
35	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-407, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-41	<b>65-70</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 277, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-147	<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>			
22,5	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	<b>14-71</b>
80/40	<b>Гуляш из свинины н/шк п/ф</b>	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	<b>39-01</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>12-29</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-45</b>
27	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-54</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-51</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>15-98</b>
150	<b>Плов из отварной говядины н/шк п/ф</b>	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	<b>42-26</b>
200	<b>Компот из брусники н/шк</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>7-55</b>
30	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-70</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
Калорийность-1 073, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-124			

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Шаланова*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Брованова*

Брованова Н.В.

30.01.2023 (понедельник)

# 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)

32,5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	21-10
90/45	Гуляш из свинины б/пл п/ф	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-89
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	16-39
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-77
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-802, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-88	<b>88-00</b>

## Обед (2 смена)

100	Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-63
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	19-97
160	Плов из отварной говядины б/пл п/ф	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-31	45-07
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-38
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-731, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-92	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 533, Белки-65, Жиры-60, Углеводы-180	<b>176-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Брованова Н.В.



30.01.2023 (понедельник)

# Категория "Многодетные 7-11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

**Завтрак ( 1 смена )**

32,5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	21-10
90/45	Гуляш из свинины б/пл п/ф	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-89
160	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-11
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-05
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40

**Итого за Завтрак ( 1 смена )** Калорийность-750, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-81 **85-00**

**Итого за день** Калорийность-750, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-81 **85-00**

Директор



Петеряева 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>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>10-63</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>19-97</b>
100/50	<b>Гуляш из свинины овз п/ф</b>	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	<b>48-77</b>
190	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	<b>15-57</b>
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>7-55</b>
36	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-05</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-969, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-111	<b>106-94</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	<b>38-92</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>14-99</b>
45	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	<b>15-15</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	<b>69-06</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 408, Белки-71, Жиры-55, Углеводы-158	<b>176-00</b>

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)
<b>Обед</b>			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-37
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	15-98
90/45	Гуляш из свинины овз п/ф	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-89
160	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-11
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
47,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	2-71
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
<b>Итого за Обед</b>			<b>92-81</b>
<b>Полдник</b>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	38-92
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
<b>Итого за Полдник</b>			<b>65-69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
		Калорийность-1 277, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-147	

Директор

Потеряева Л.В.



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.