

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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
150/75	Плов со свиной н/шк п/ф	Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39	44-03
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
40	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-26
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	15-98
75	Биточки (особые) п/ф н/шк	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-38
160	Макароны отварные н/шк	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	9-72
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
59	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	3-38
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
			Калорийность-1 432, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-169

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

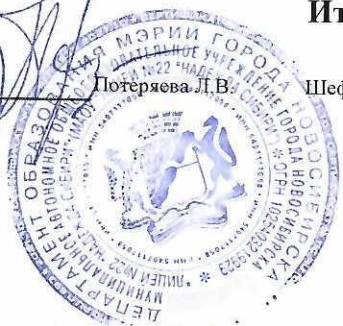


Котомчина Т.А.

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200/100	Плов со свиной б/пл п/ф	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	58-70
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-39
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
75	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-38
200	Макароны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-16
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
58	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29	3-29
60	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-80
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200/100	Плов со свиной б/пл п/ф	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	58-70
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
45.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-59
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
75	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-38
170	Макароны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-33
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
51	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	2-92
50	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-63
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	19-97
210/105	Плов со свиной овз п/ф	Калорийность-589, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-54	61-64
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-58
35	Хлеб бородинский овз	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	2-80
Итого за Обед		Калорийность-1 054, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-117	102-39
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-28
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	28-35
Итого за Полдник		Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59	73-61
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-176	176-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

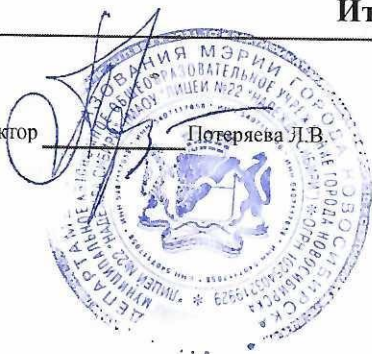
Брованова Н.В.



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)
<u>Обед</u>			
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
190/95	Плов со свиной овз п/ф	Калорийность-533, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-49	55-77
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
47	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	2-67
35	Хлеб бородинский овз	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	2-80
Итого за Обед		Калорийность-925, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-107	88-36
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
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-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54	66-64
Итого за день		Калорийность-1 314, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-161	155-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

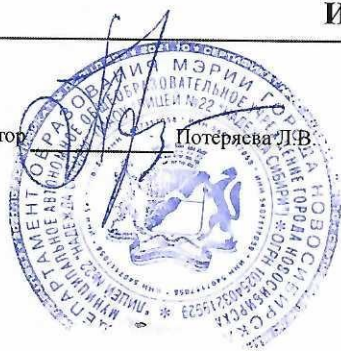
Калькулятор

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)
Обед			
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
200/100	Плов со свиной овз п/ф	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	58-70
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-44
45	Хлеб бородинский овз	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	3-60
Итого за Обед		Калорийность-964, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-111	91-86
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
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-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54	66-64
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-52, Жиры-53, Углеводы-165	158-50

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
150/75	Плов со свиной н/шк п/ф	Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39	44-03
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
40	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-26
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	15-98
75	Биточки (особые) п/ф н/шк	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-38
160	Макароны отварные н/шк	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	9-72
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
59	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	3-38
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
Калорийность-1 432, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-169			

Директор

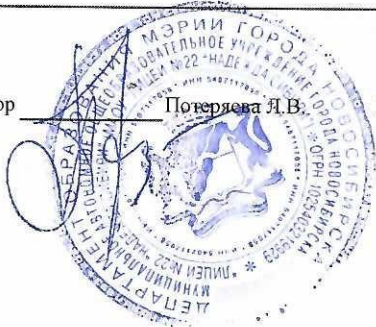
Почеряева Н.В.

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>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200/100	Плов со свиной б/пл п/ф	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	58-70
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-39
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
75	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-38
200	Макароны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-16
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
58	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29	3-29
60	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-80
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 080, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-146			
Калорийность-1 909, Белки-68, Жиры-75, Углеводы-224			

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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-63
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	19-97
210/105	Плов со свиной овз п/ф	Калорийность-589, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-54	61-64
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-58
35	Хлеб бородинский овз	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	2-80
Итого за Обед		Калорийность-1 054, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-117	102-39
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-28
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	28-35
Итого за Полдник		Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59	73-61
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-176	176-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шел

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бр

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	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
200/100	Плов со свиной овз п/ф	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	58-70
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-44
45	Хлеб бородинский овз	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	3-60
Итого за Обед		Калорийность-964, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-111	91-86
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
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-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54	66-64
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-52, Жиры-53, Углеводы-165	158-50

Директор



Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Брованова Н.В.