

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>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
90	Котлета рыбная (кета) н/шк 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-47
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
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
			Калорийность-1 012, Белки-51, Жиры-34, Углеводы-126

Директор

Иотеряева Т.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>			
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
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 238, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-147			

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Категория "Многодетные 7-11лет" 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>			
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	Макароны 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
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1 305, Белки-64, Жиры-42, Углеводы-168			

Директор



Исторяева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

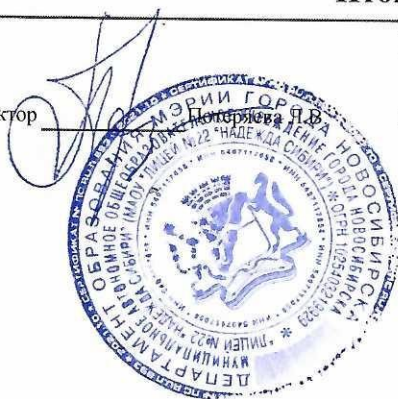
Калькулятор

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 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
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-48
180	Макароньы отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-63
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-55
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-79
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-838, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-108	109-11
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-31
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-398, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-51	66-89
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-159	176-00

Директор



Шеф-повар

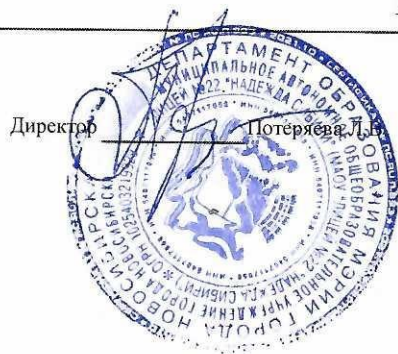
Котомчина Т.А.

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



Директор

Потеряева Л.Н.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

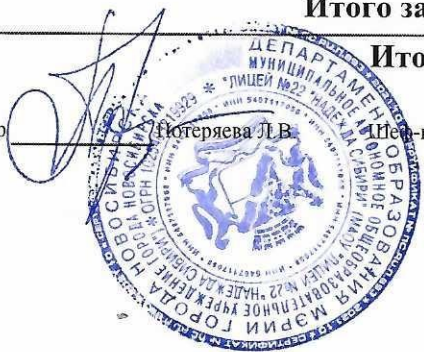
Калькулятор

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

Директор



Игоряева Л.В.

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>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
90	Котлета рыбная (кета) н/шк 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-47
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
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
			Калорийность-1 012, Белки-51, Жиры-34, Углеводы-126

Директор



Потеряева Л.В.

Повар

Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова

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>			
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
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 238, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-147			

Директор



Потеряева Т.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

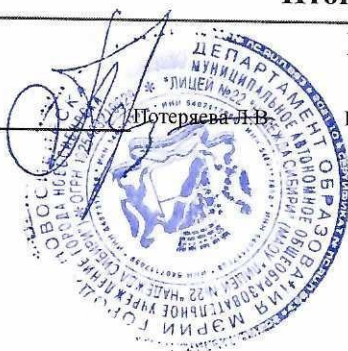
Брованова Н.В.

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)
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
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-47
180	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-63
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-55
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-80
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-838, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-108	109-11
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-31
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-398, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-51	66-89
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-159	176-00

Директор



Потеряева Н.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

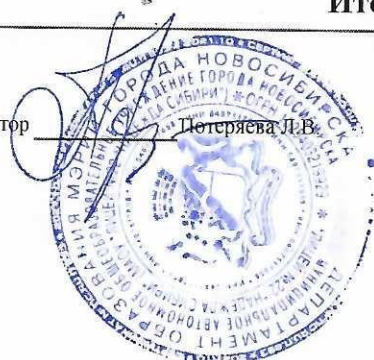
Брованова Н.В.

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

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

[Handwritten signature]

Брованова Н.В.