

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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	14-71
80/40	Гуляш из свинины н/шк п/ф	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	39-01
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-29
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-54
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
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
150	Плов из отварной говядины н/шк п/ф	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	42-26
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-70
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
32,5	Сыр твердых сортов нарезке б/пл	Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10	21-11
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	1-76
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-802, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-88	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
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
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-731, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-92	88-00
Итого за день		Калорийность-1 533, Белки-65, Жиры-60, Углеводы-180	176-00

Директор

Погоряева 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>			
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)			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
150	Плов из отварной говядины б/пл п/ф	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	42-26
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
38,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-19
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1 456, Белки-63, Жиры-58, Углеводы-169			

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
100/50	Гуляш из свинины овз п/ф	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	48-77
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-57
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-04
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-969, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-111	106-93
Полдник			
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	15-00
45	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	15-15
Итого за Полдник		Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	69-07
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-71, Жиры-55, Углеводы-158	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	зн. 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
90/45	Гуляш из свинины овз п/ф	Калорийность-212, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-6	43-89
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-29
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
57	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-134, Белки-4, Углеводы-28	3-22
Итого за Обед		Калорийность-797, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-92	89-30

Полдник

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	15-00
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-41	65-70

Итого за день Калорийность-1204, Белки-64, Жиры-46, Углеводы-133 **155-00**

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	зн. 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
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	2-70
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Обед		Калорийность-870, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-106	92-80
Полдник			
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	15-00
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-41	65-70
Итого за день		Калорийность-1 277, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-147	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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	14-71
80/40	Гуляш из свинины н/шк п/ф	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	39-01
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-29
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-54
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
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
150	Плов из отварной говядины н/шк п/ф	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	42-26
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-70
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
Калорийность-1 073, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-124			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Категория "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00

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
Итого за Обед (2 смена)			88-00

Итого за день Калорийность-1 533, Белки-65, Жиры-60, Углеводы-180 **176-00**

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
100/50	Гуляш из свинины овз п/ф	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	48-77
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-57
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-55
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-05
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-969, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-111	106-94
Полдник			
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
45	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	15-15
Итого за Полдник		Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	69-06
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-71, Жиры-55, Углеводы-158	176-00

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)
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
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
Итого за Обед		Калорийность-870, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-106	92-81
Полдник			
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
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-41	65-69
Итого за день		Калорийность-1 277, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-147	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

