

Категория "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-37
55/27,5	Гуляш из говядины п/ф н/шк 2	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	51-02
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-50
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-478, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-66	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-32
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-64
75	Тефтели (2-вариант) н/шк п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-11
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-65
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-30
35	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-98
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-698, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-86	70-00
Итого за день		Калорийность-1 176, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-152	140-00

Директор

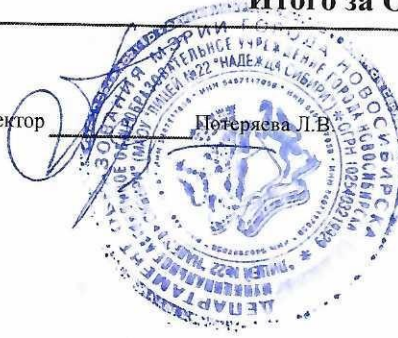
Потеряева Л.В.

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)			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-37
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-51
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	16-67
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-568, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82 88-00
Обед (2 смена)			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-40
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	21-94
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-11
200	Рис отварной б/пл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	15-53
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-21
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-81
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-879, Белки-20, Жиры-38, Углеводы-111 88-00
Итого за день			Калорийность-1 447, Белки-41, Жиры-54, Углеводы-193 176-00

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>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-37
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-51
160	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-266, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	13-33
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-34
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-40
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	21-94
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-11
160	Рис отварной б/пл	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	12-42
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-21
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	1-92
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
			Калорийность-1 345, Белки-39, Жиры-51, Углеводы-176 .

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)
<u>Обед</u>			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-41
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	22-06
70/35	Гуляш из говядины овз п/ф 2		64-54
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	15-53
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-35
64,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	3-67
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед			130-56
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник			45-44
Итого за день			176-00

Директор



Додерасва 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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-04
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-65
65/32,5	Гуляш из говядины овз п/ф 2		60-24
150	Рис отварной овз	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-65
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-35
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-23
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-584, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-96	109-56
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	45-44
Итого за день		Калорийность-928, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-178	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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-04
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-65
65/32,5	Гуляш из говядины овз п/ф 2		60-24
170	Рис отварной овз	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	13-20
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-35
52,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	2-98
45	Хлеб бородинский овз	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	3-60
Итого за Обед			113-06
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник			45-44
Итого за день			158-50

Директор



Цотеряева 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>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-37
55/27,5	Гуляш из говядины н/ф н/шк 2	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	51-02
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-50
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-66
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-32
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/шк н/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-64
75	Тефтели (2-вариант) н/шк н/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-11
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-65
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-16
37	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-12
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
Калорийность-1181, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-153			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Категория "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-37
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-51
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	16-67
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-40
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	21-80
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-11
200	Рис отварной б/пл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	15-53
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-15
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-01
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 454, Белки-42, Жиры-54, Углеводы-194			

Директор



Потерьева Л.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)
<u>Обед</u>			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-40
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	21-94
70/35	Гуляш из говядины овз п/ф 2		64-53
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	15-53
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-15
67	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	3-79
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-22
Итого за Обед			130-56
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник			45-44
Итого за день			176-00

Калорийность-836, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-138

Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82

Калорийность-1 180, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-220

Директор

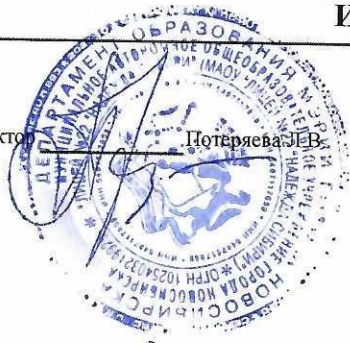
Потаряева Е.В.

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)
<u>Обед</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-04
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-55
65/32,5	Гуляш из говядины овз п/ф 2		60-23
170	Рис отварной овз	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	13-20
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-15
54,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	3-10
45	Хлеб бородинский овз	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	3-79
Итого за Обед			113-06
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	27-50
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник			45-44
Итого за день			158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

