

Категория "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (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

Петеряева 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>			
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	49-54
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
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-52
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	17-06
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	13-97
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
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-37
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-1 244, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-148

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	49-54
170	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	17-60
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-62
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	13-97
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
63	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	3-59
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-1 313, Белки-65, Жиры-43, Углеводы-169	

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

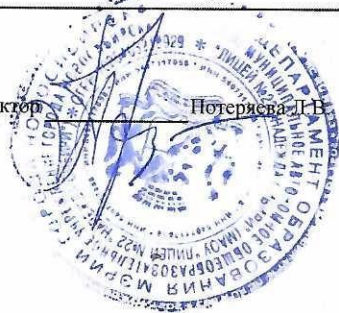
Брованова Н.В.



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)
<u>Обед</u>			
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	18-64
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-55
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-77
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-838, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-108	109-09
<u>Полдник</u>			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-33
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	66-91
Итого за день		Калорийность-1 236, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-159	176-00

Директор



Потеряева П.Б.

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 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	49-47
150	Макароны 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	1-99
Итого за Обед			93-13
<u>Полдник</u>			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-33
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			61-87
Итого за день			155-00

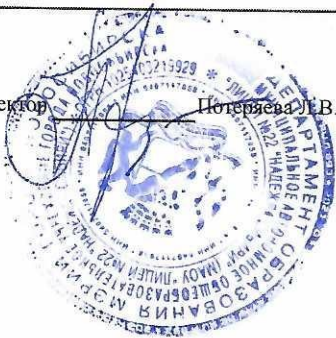
Директор _____ Потеева Е.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

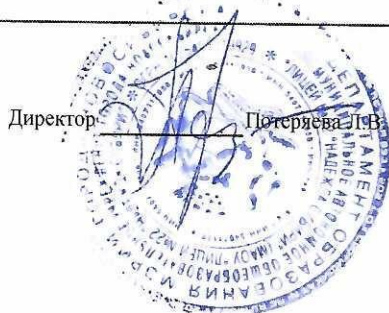
Калькулятор _____

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)
<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	49-47
160	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-57
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-55
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-78
Итого за Обед		Калорийность-694, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-88	94-96
<u>Полдник</u>			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-33
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	63-54
Итого за день		Калорийность-1 059, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-133	158-50



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>			
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	49-53
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
38	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-15
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-1 010, Белки-51, Жиры-34, Углеводы-126			

Директор

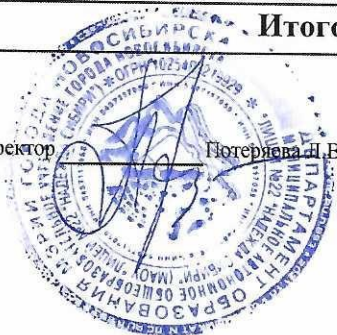
Петеряева Н.В.

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>			
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	49-54
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
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-51
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-01
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	17-06
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	13-96
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
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-37
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-61
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 244, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-148			

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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	17-06
250	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	14-09
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-50
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
48	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	2-74
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-53
Итого за Обед		Калорийность-836, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-108	109-10
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-32
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	66-90
Итого за день		Калорийность-1 234, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-159	176-00

Директор

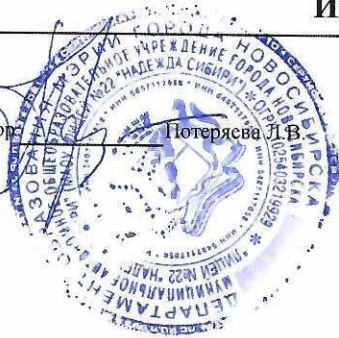
Потеряева Л.В.

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)
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	11-27
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-50
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
50	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	2-85
Итого за Обед		Калорийность-696, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-89	94-97
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-32
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	63-53
Итого за день		Калорийность-1 061, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-134	158-50

Директор



Потеряева И.В.

Шеф-повар

Шалапова

Шалапова Е.Е.

Калькулятор

Брованова

Брованова Н.В.