

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>			
25	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	7-34
130	Голень цыплят бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-17
150	Картофельное пюре н/шк п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
49	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-77
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
90	Курица тушеная с морковью н/шк п/ф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	26-43
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-27
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-1 239, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-132			

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>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	8-81
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	38-65
200	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-85
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-13
41,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-36
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-71
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
100	Курица тушеная с морковью б/пл п/ф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	29-36
200	Макароны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-16
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-34
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-63
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 681, Белки-73, Жиры-69, Углеводы-191			

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>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	8-81
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	38-65
180	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-27
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-13
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	1-94
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-71
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
100	Курица тушеная с морковью б/пл п/ф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	29-36
150	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-34
29,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-67
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-1 581, Белки-71, Жиры-66, Углеводы-175			

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	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-71
250/25	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	25-50
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-13
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-85
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
53,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	3-05
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-1 088, Белки-48, Жиры-53, Углеводы-103	117-73
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	58-27
Итого за день		Калорийность-1 495, Белки-63, Жиры-67, Углеводы-157	176-00

Директор

Иотеряева 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)
Обед			
60	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-83
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-13
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	1-89
Итого за Обед		Калорийность-848, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-68	96-73
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	58-27
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-57, Жиры-59, Углеводы-122	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	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-83
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-13
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
45,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-59
35	Хлеб бородинский овз	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	2-80
Итого за Обед		Калорийность-948, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-89	100-23
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	58-27
Итого за день		Калорийность-1 355, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-143	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>			
27,5	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-7, Углеводы-1	8-22
130	Голень цыплят бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	38-55
150	Картофельное пюре н/шк п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
44	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-51
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
90	Курица тушеная с морковью н/шк п/ф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	26-43
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-50
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-47
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

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. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	8-81
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	38-46
200	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-85
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-13
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-54
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-21
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-71
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
100	Курица тушеная с морковью б/пл п/ф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	29-36
200	Макароны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-16
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-39
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-58
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 686, Белки-73, Жиры-69, Углеводы-192			

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	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-70
250/25	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	25-50
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	38-47
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-85
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-42
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-43
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-35
Итого за Обед		Калорийность-1 082, Белки-48, Жиры-54, Углеводы-101	117-72
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-41
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	58-28
Итого за день		Калорийность-1 489, Белки-63, Жиры-68, Углеводы-155	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	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-82
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	38-47
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-42
41,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-37
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-35
Итого за Обед		Калорийность-948, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-89	100-22
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-41
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	58-28
Итого за день		Калорийность-1 355, Белки-60, Жиры-60, Углеводы-143	158-50

Директор

 Потеряева Л.В.

Шеф-повар

 Шаланова Е.Е.

Калькулятор

 Брованова Н.В.