

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
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	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	15-97
150	Плов из отварной говядины н/шк п/ф	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	42-25
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	6-93
37	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-34
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
Калорийность-1 086, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-126			

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Категория "Многодетные от 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
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-80
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-20
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)			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	10-75
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	19-64
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	6-94
53.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	3-04
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-56
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 580, Белки-67, Жиры-60, Углеводы-190			

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>			
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	12-63
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-45
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-37
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-764, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-84	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	10-75
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	19-64
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	6-94
50	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	2-85
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-56
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-732, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-94	85-00
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-64, Жиры-58, Углеводы-178	170-00

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	10-82
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	19-94
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	6-93
36.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-31
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-60
Итого за Обед		Калорийность-972, 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-1 411, 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	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	6-49
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	15-95
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	6-93
59	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	3-76
Итого за Обед			89-31
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			65-69
Итого за день			155-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Котомчина Т.А.
		Калькулятор	Брованова Н.В.



Категория "ОВЗ и инв. 1-4класс" Сов.63

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	6-49
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	15-95
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	6-93
47	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	2-97
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-47
Итого за Обед		Калорийность-867, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-105	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-1 274, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-146	158-50

Директор

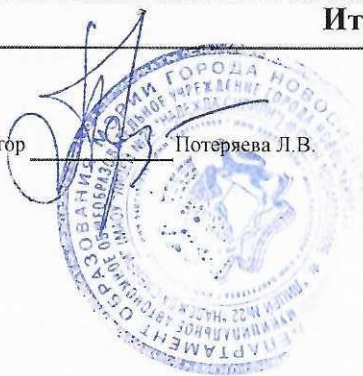
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



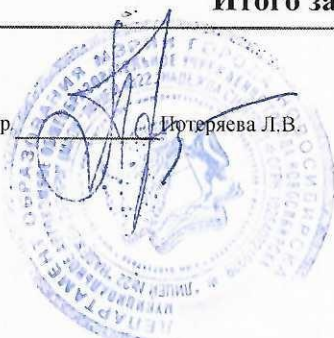
[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

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	2-49
23.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-50
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-588, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-60	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	15-97
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	7-00
35	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-26
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-490, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-65	70-00
Итого за день		Калорийность-1 078, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-125	140-00

Директор



Иотеряева 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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

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* **15-85**

200 **Чай с лимоном и сахаром б/пл** *Калорийность-28, Углеводы-7* **2-48**

36 **Хлеб пшеничный б/пл** *Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18* **2-16**

30 **Хлеб бородинский б/пл** *Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12* **2-52**

Итого за Завтрак (1 смена) *Калорийность-813, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-91* **88-00**

Обед (2 смена)

100 **Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф** *Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7* **10-74**

250 **Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф** *Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13* **19-73**

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* **7-01**

49 **Хлеб пшеничный б/пл** *Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24* **2-93**

30 **Хлеб бородинский б/пл** *Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12* **2-52**

Итого за Обед (2 смена) *Калорийность-748, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-95* **88-00**

Итого за день *Калорийность-1 561, Белки-67, Жиры-60, Углеводы-186* **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	10-76
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	19-86
100/50	Гуляш-из свинины овз п/ф	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	48-76
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	15-25
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-03
42.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-67
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-60
Итого за Обед			106-93
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	38-93
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			69-07
Итого за день			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. пен. (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	6-45
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	15-88
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	12-84
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-03
51.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	3-24
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-47
Итого за Обед		Калорийность-879, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-108	92-80
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	38-93
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	65-70
Итого за день		Калорийность-1 286, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-149	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.