

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>			
10	Горошек зеленый н/шк	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	2-51
90	Котлета рыбная (кета) н/шк 2	<i>Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8</i>	49-67
150	Макароны отварные н/шк	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	9-12
200	Напиток из шиповника н/шк	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-69
31	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-01
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке н/шк	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	3-36
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	<i>Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16</i>	11-14
100/50	Картофельная запеканка с говядиной н/шк п/ф	<i>Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12</i>	49-45
200	Компот из облепихи н/шк	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-55
23	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-50
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Директор

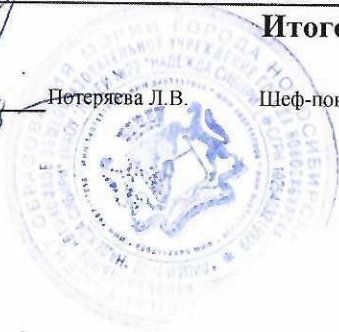
Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Категория "Многолетние от 1Плет" 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	49-67
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
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-63
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-76
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
90	Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	17-36
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	13-94
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
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-70
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 225, Белки-61, Жиры-44, Углеводы-146			

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	49-67
150	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-91
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-65
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	11-57
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	13-94
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
44	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-84
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-65
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1 267, Белки-62, Жиры-40, Углеводы-163			

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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	18-39
250	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	13-96
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-70
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
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-11
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-65
Итого за Обед			109-99
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-35
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-27
Итого за Полдник			66-01
Итого за день			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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	11-03
200	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-16
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-70
150	Макароньы отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-10
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-51
Итого за Обед		Калорийность-652, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-81	94-03
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-35
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
10	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	3-36
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-27
Итого за Полдник		Калорийность-339, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-42	60-97
Итого за день		Калорийность-991, Белки-56, Жиры-33, Углеводы-123	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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	11-03
200	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-16
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-70
150	Макаронны 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
60	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	3-89
Итого за Обед		Калорийность-706, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-92	95-86
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-35
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
10	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	3-36
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-27
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-43	62-64
Итого за день		Калорийность-1 055, Белки-59, Жиры-33, Углеводы-135	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>			
10	Горошек зеленый н/шк	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	2-51
90	Котлета рыбная (кета) н/шк 2	<i>Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8</i>	49-67
150	Макароны отварные н/шк	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	9-12
200	Напиток из шиповника н/шк	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-69
31	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-01
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке н/шк	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	3-29
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	<i>Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16</i>	11-17
100/50	Картофельная запеканка с говядиной н/шк п/ф	<i>Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12</i>	49-45
200	Компот из облепихи н/шк	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-55
24	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-54
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	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	49-66
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
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-66
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-74
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
90	Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	19-01
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	13-95
100/50	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	49-45
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-10
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-49
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 179, Белки-60, Жиры-44, Углеводы-137			

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	20-32
250	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	13-95
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-68
180	Макароны 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
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-91
Итого за Обед		Калорийность-769, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-94	110-04
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-34
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-23
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-48	65-96
Итого за день		Калорийность-1 150, Белки-59, Жиры-38, Углеводы-142	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	12-19
200	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-16
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-68
150	Макаронны 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
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-80
Итого за Обед		Калорийность-666, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-83	95-91
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-34
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
10	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	3-36
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-23
Итого за Полдник		Калорийность-349, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-43	62-59
Итого за день		Калорийность-1 015, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-126	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.