

## Категория "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>			
25	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	7-34
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая н/шк</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	38-53
150	<b>Картофельное пюре н/шк п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
53	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	3-41
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-638, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-53	<b>70-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	4-48
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк п/ф</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-38
90	<b>Курица тушеная с морковью н/шк п/ф</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	26-43
150	<b>Макароньы отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	<b>Компот из кураги н/шк</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-46
33	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-13
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-616, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-82	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 254, Белки-63, Жиры-50, Углеводы-135	<b>140-00</b>

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	<b>8-81</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>38-49</b>
190	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-25	<b>24-56</b>
200	<b>Чай со сгущённым молоком б/пл</b>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	<b>9-13</b>
54	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	<b>3-48</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-53</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-850, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-87	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-70</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-38</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью б/пл п/ф</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>29-36</b>
190	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	<b>11-55</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-48</b>
29	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-88</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-65</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-838, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-107	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 688, Белки-74, Жиры-68, Углеводы-194	<b>176-00</b>

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

### Завтрак ( 1 смена )

30	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	<b>8-81</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>38-49</b>
170	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	<b>21-97</b>
200	<b>Чай со сгущённым молоком б/пл</b>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	<b>9-13</b>
48	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	<b>3-07</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-53</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-817, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-81	<b>85-00</b>

### Обед ( 2 смена )

80	<b>Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф</b>	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5	<b>11-76</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-38</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью б/пл п/ф</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>29-36</b>
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-12</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-48</b>
52,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	<b>3-37</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-53</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-839, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-112	<b>85-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1 656, Белки-74, Жиры-65, Углеводы-193 **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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом овз п/ф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-70</b>
250/25	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	<b>26-06</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая овз</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>38-47</b>
180	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	<b>23-27</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-19</b>
53	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	<b>3-46</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-54</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 086, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-104	<b>116-69</b>
<b>Полдник</b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>22-38</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-40</b>
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-26</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>17-27</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	<b>59-31</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 493, Белки-64, Жиры-67, Углеводы-158	<b>176-00</b>

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)
<u>Обед</u>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом овз п/ф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-82
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-85
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая овз</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	38-47
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-19
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-84
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-65
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-898, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-78	<b>99-21</b>
<u>Полдник</u>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-94
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-27
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	<b>55-79</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 275, Белки-56, Жиры-58, Углеводы-130	<b>155-00</b>


Директор

 Петеряева 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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом овз п/ф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	<b>8-82</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-85</b>
130	<b>Голень-цыплят бройлеров запечённая овз</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>38-47</b>
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-39</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-19</b>
55	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	<b>3-57</b>
50	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	<b>4-42</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-999, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-99	<b>102-71</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-18</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-40</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-94</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>17-27</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	<b>55-79</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1376, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-151	<b>158-50</b>

Директор

Постеряева 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	7-34
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая н/шк</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	38-47
150	<b>Картофельное пюре н/шк н/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-33
54	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	3-47
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-641, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-54	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	4-39
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк н/ф</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-38
90	<b>Курица тушеная с морковью н/шк н/ф</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	26-43
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	<b>Компот из кураги н/шк</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-49
34	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-19
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-619, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-83	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 260, Белки-63, Жиры-50, Углеводы-137	<b>140-00</b>

Директор

  
Потеряева Л.В.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.

# Категория "Многодетные от 11лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

### Завтрак ( 1 смена )

30	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	<b>8-81</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>38-55</b>
190	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-25	<b>24-56</b>
200	<b>Чай со сгущённым молоком б/пл</b>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	<b>9-13</b>
54	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	<b>3-46</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-49</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-850, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-87	<b>88-00</b>

### Обед ( 2 смена )

100	<b>Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-70</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-38</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью б/пл п/ф</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>29-36</b>
190	<b>Макаронны отварные б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42	<b>11-55</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-47</b>
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-92</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-62</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-840, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-108	<b>88-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1 690, Белки-74, Жиры-68, Углеводы-195 **176-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

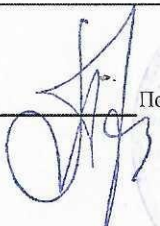
Брованова Н.В.



# 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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом овз п/ф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-70</b>
250/25	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	<b>25-48</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая овз</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>38-45</b>
180	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	<b>23-27</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-48</b>
59	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	<b>3-82</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-52</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 100, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-107	<b>116-72</b>
<b>Полдник</b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>22-38</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-40</b>
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-27</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>17-23</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	<b>59-28</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 507, Белки-64, Жиры-67, Углеводы-161	<b>176-00</b>

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)
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом овз п/ф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	<b>8-82</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-39</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая овз</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>38-45</b>
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-39</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-48</b>
59	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	<b>3-82</b>
50	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	<b>4-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 008, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-101	<b>102-75</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-18</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-40</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-94</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>17-23</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	<b>55-75</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 385, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-153	<b>158-50</b>

Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.