

## Категория "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
22,5	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	<b>14-71</b>
80/40	<b>Гуляш из свинины н/шк п/ф</b>	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	<b>39-01</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-72</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-56</b>
31	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-51</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на купинном бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>15-72</b>
150	<b>Плов из отварной говядины н/шк п/ф</b>	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	<b>42-26</b>
200	<b>Компот из брусники н/шк</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>6-91</b>
40	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-60</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
<small>Калорийность-1 107, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-131</small>			

Директор

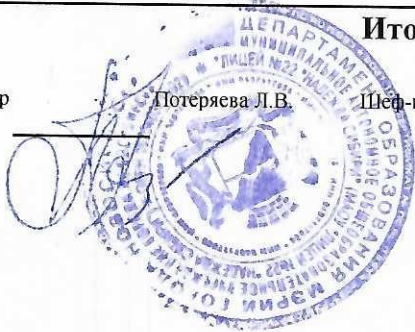
Потеряева Л.В.

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
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-99</b>
100/50	<b>Гуляш из свинины б/пл п/ф</b>	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	<b>48-76</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	<b>15-60</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-56</b>
37,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-43</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-813, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-93	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>10-78</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>19-67</b>
160	<b>Плов из отварной говядины б/пл п/ф</b>	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-31	<b>45-07</b>
200	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>6-91</b>
45	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>2-91</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-738, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-93	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 551, Белки-67, Жиры-58, Углеводы-186	<b>176-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*[Signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Signature]*

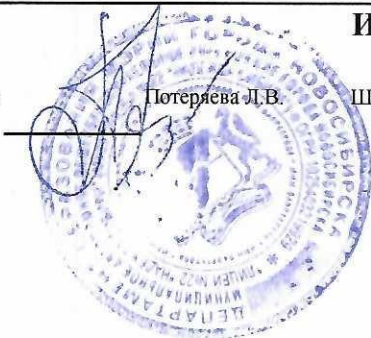
Брованова Н.В.



# Категория "Многодетные 7-11лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-99</b>
100/50	<b>Гуляш из свинины б/пл п/ф</b>	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	<b>48-76</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-72</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-56</b>
51	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	<b>3-31</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-766, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-87	<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-47</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на квашине бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>19-67</b>
160	<b>Плов из отварной говядины б/пл п/ф</b>	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-31	<b>45-07</b>
200	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>6-91</b>
51,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	<b>3-34</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-54</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-725, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-98	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 491, Белки-67, Жиры-53, Углеводы-185	<b>170-00</b>

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
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>10-79</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>19-69</b>
100/50	<b>Гуляш из свинины овз п/ф</b>	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	<b>48-76</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	<b>15-60</b>
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>6-91</b>
38,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-50</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-992, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-114	<b>106-91</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	<b>38-95</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>14-99</b>
45	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	<b>15-15</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	<b>69-09</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 431, Белки-72, Жиры-55, Углеводы-161	<b>176-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

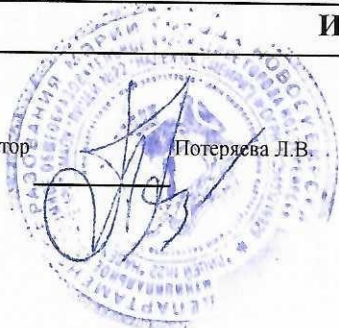
Калькулятор

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
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-47</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>15-75</b>
80/40	<b>Гуляш из свинины овз п/ф</b>	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	<b>39-01</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-70</b>
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>6-91</b>
39	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-52</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>85-91</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	<b>38-95</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>14-99</b>
45	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	<b>15-15</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>69-09</b>
<b>Итого за день</b>			<b>155-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

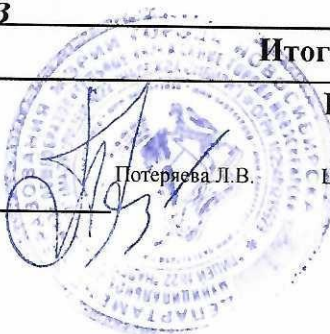
Брованова Н.В.



# 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
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-47</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на купином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>15-75</b>
80/40	<b>Гуляш из свинины овз п/ф</b>	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	<b>39-01</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>14-04</b>
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>6-91</b>
57	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-134, Белки-4, Углеводы-28	<b>3-68</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-898, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-114	<b>89-41</b>
<u>Полдник</u>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	<b>38-95</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>14-99</b>
45	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	<b>15-15</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	<b>69-09</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 337, Белки-67, Жиры-48, Углеводы-161	<b>158-50</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

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
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
22,5	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	<b>14-71</b>
80/40	<b>Гуляш из свинины н/шк п/ф</b>	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	<b>39-01</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-70</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-56</b>
31	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-02</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-51</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на купине бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>15-75</b>
150	<b>Плов из отварной говядины н/шк п/ф</b>	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	<b>42-26</b>
200	<b>Компот из брусники н/шк</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>6-91</b>
40	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-57</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>

Директор \_\_\_\_\_

Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Шаланова Е.Е.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.



# Категория "Многодетные от 1Плем" Чапл.59

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

### Завтрак ( 1 смена )

25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-99</b>
100/50	<b>Гуляш из свинины б/пл п/ф</b>	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	<b>48-76</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	<b>15-59</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-55</b>
38	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-46</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-65</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-813, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-93	<b>88-00</b>

### Обед ( 2 смена )

100	<b>Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>10-78</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на крупном бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>19-68</b>
160	<b>Плов из отварной говядины б/пл п/ф</b>	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-31	<b>45-07</b>
200	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>6-92</b>
45	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>2-90</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-738, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-93	<b>88-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1 551, Белки-67, Жиры-58, Углеводы-186 **176-00**

Директор

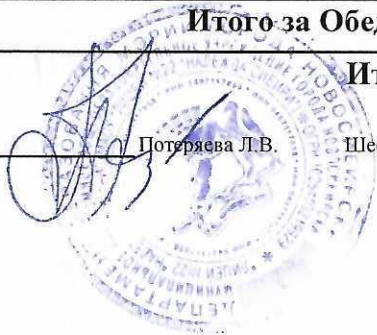
Потеряева Л.В.

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
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>10-78</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на кувшинном бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>19-68</b>
100/50	<b>Гуляш из свинины овз п/ф</b>	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	<b>48-76</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	<b>15-59</b>
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>6-91</b>
39	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-53</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-992, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-114	<b>106-91</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	<b>38-95</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>14-99</b>
45	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	<b>15-15</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	<b>69-09</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 431, Белки-72, Жиры-55, Углеводы-161	<b>176-00</b>

Директор

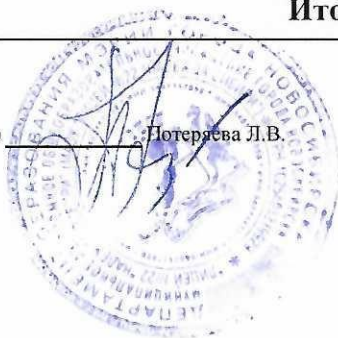
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# Категория "ОВЗ и инв. 1-4класс" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-47</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на купином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>15-74</b>
80/40	<b>Гуляш из свинины овз п/ф</b>	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	<b>39-01</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>14-03</b>
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>6-91</b>
57	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-134, Белки-4, Углеводы-28	<b>3-70</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-898, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-114	<b>89-41</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	<b>38-95</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>14-99</b>
45	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	<b>15-15</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	<b>69-09</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 337, Белки-67, Жиры-48, Углеводы-161	<b>158-50</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

