

## 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>   |  |   |                         |
| 105                                 | <b>Филе цыплят бройлеров запечённое (нач.шк)</b>     | Калорийность-205, Белки-9, Жиры-31  | <b>47-99</b>            |
| 150                                 | <b>Рис с овощами н/шк н/ф</b>                        | Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26                              | <b>14-74</b>            |
| 200                                 | <b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>                  | Калорийность-28, Углеводы-7   | <b>2-56</b>             |
| 60                                  | <b>Булочка с маком н/шк</b>                          | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32                              | <b>2-99</b>             |
| 27                                  | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>                           | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                       | <b>1-72</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |  |   | <b>70-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |  |   |                         |
| 200/10                              | <b>Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк н/ф 3</b> | Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12                              | <b>16-09</b>            |
| 75                                  | <b>Шницель из курицы н/шк 2</b>                      | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | <b>23-01</b>            |
| 150                                 | <b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>               | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | <b>11-79</b>            |
| 180                                 | <b>Сок персиковый н/шк</b>                           | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30                                      | <b>16-14</b>            |
| 46                                  | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>                           | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23                                      | <b>2-97</b>             |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |  |   | <b>70-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |  |   | <b>140-00</b>           |

Директор



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 (руб) |
|-------------------------------------|---|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |   |   |                         |
| 115                                 | Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл         | Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34   | 52-53                   |
| 200                                 | Рис с овощами б/пл п/ф                        | Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35                              | 19-66                   |
| 200                                 | Чай с лимоном и сахаром б/пл                  | Калорийность-28, Углеводы-7   | 2-56                    |
| 60                                  | Булочка с маком б/пл                          | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32                              | 2-99                    |
| 50                                  | Хлеб пшеничный б/пл                           | Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25                                      | 3-27                    |
| 45                                  | Хлеб бородинский б/пл                         | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                               | 3-99                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |   | Калорийность-847, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-117                           | <b>85-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |   |   |                         |
| 15                                  | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл             | Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4  | 9-59                    |
| 200/20                              | Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф | Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12                              | 20-38                   |
| 75                                  | Шницель из курицы б/пл 2                      | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | 22-98                   |
| 150                                 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл               | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | 11-71                   |
| 200                                 | Сок персиковый б/пл                           | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33                                      | 17-94                   |
| 37                                  | Хлеб пшеничный б/пл                           | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18                                       | 2-40                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |   | Калорийность-792, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-109                           | <b>85-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |   | Калорийность-1 639, Белки-62, Жиры-67, Углеводы-226                         | <b>170-00</b>           |

Директор



Заведующая кафедрой

Итого за день

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Категория "ОВЗ и инв. от 12лет" Сов.63

| Выход (г)               | Наименование блюда                                | эн. пен. (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                               | 14-70                   |
| 250/25                  | <b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b> | Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15                             | 25-52                   |
| 115                     | <b>Филе цыплят бройлеров запечённое овз</b>       | Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34   | 52-68                   |
| 200                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>             | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48                             | 15-64                   |
| 200                     | <b>Компот из смородины овз</b>                    | Калорийность-35, Углеводы-8   | 10-89                   |
| 56                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                         | Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28                                      | 3-63                    |
| 50                      | <b>Хлеб бородинский овз</b>                       | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                               | 4-44                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-1 108, Белки-38, Жиры-63, Углеводы-126                         | <b>127-50</b>           |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                         |
| 235                     | <b>Банан овз</b>                                  | Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53                                      | 30-56                   |
| 200                     | <b>Сок виноградный овз</b>                        | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33                                      | 17-94                   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-361, Белки-5, Углеводы-86                                      | <b>48-50</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 469, Белки-43, Жиры-63, Углеводы-212                         | <b>176-00</b>           |

Директор

Пугряева 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                              | 20-44                   |
| 115                     | <b>Филе цыплят бройлеров запечённое овз</b>       | Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34   | 52-68                   |
| 150                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>             | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | 11-73                   |
| 200                     | <b>Компот из смородины овз</b>                    | Калорийность-35, Углеводы-8   | 10-89                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                         | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15                                       | 1-94                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-786, Белки-28, Жиры-54, Углеводы-75                            | <b>106-50</b>           |
| <u>Полдник</u>          |   |   |                         |
| 235                     | <b>Банан овз</b>                                  | Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53                                      | 30-56                   |
| 200                     | <b>Сок виноградный овз</b>                        | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33                                      | 17-94                   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-361, Белки-5, Углеводы-86                                      | <b>48-50</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 147, Белки-33, Жиры-54, Углеводы-161                         | <b>155-00</b>           |

Директор



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                                | 8-82                    |
| 200/20                  | <b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b> | Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12                              | 20-44                   |
| 115                     | <b>Филе цыплят бройлеров запечённое овз</b>       | Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34   | 52-68                   |
| 190                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>             | Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46                             | 14-86                   |
| 200                     | <b>Компот из смородины овз</b>                    | Калорийность-35, Углеводы-8   | 10-89                   |
| 36                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                         | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18                                       | 2-31                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-862, Белки-31, Жиры-56, Углеводы-88                            | <b>110-00</b>           |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                         |
| 235                     | <b>Банан овз</b>                                  | Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53                                      | 30-56                   |
| 200                     | <b>Сок виноградный овз</b>                        | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33                                      | 17-94                   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-361, Белки-5, Углеводы-86                                      | <b>48-50</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 223, Белки-36, Жиры-56, Углеводы-174                         | <b>158-50</b>           |

Директор



Заведующий

Педагог

Котомчина Т.А.

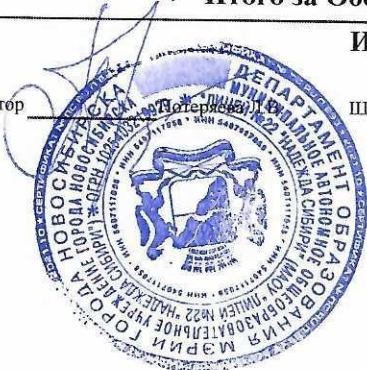
Калькулятор

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>                                    |  |   |                         |
| 105  | <b>Филе цыплят бройлеров запечённое (нач.шк)</b>     | Калорийность-205, Белки-9, Жиры-31  | 47-35                   |
| 150  | <b>Рис с овощами н/шк н/ф</b>                        | Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26                              | 14-74                   |
| 200  | <b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>                  | Калорийность-28, Углеводы-7   | 2-56                    |
| 60   | <b>Булочка с маком н/шк</b>                          | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32                              | 2-99                    |
| 36   | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>                           | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18                                       | 2-36                    |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>                                  |  |   | <b>70-00</b>            |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>                                       |  |   |                         |
| 200/10   | <b>Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк н/ф 3</b> | Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12                              | 16-09                   |
| 75   | <b>Шницель из курицы н/шк 2</b>                      | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | 23-03                   |
| 150  | <b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>               | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | 11-73                   |
| 180  | <b>Сок персиковый н/шк</b>                           | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30                                      | 16-14                   |
| 46   | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>                           | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23                                      | 3-01                    |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>                                     |  |   | <b>70-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>   |  |   | <b>140-00</b>           |
| <small>Калорийность-1 395, Белки-53, Жиры-57, Углеводы-194</small> |  |   |                         |

Директор



Шеф-повар

*Шаланова Е.Е.*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Брованова Н.В.*

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) |
|-------------------------------------|---|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |   |   |                         |
| 115                                 | Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл         | Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34   | 51-96                   |
| 200                                 | Рис с овощами б/пл п/ф                        | Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35                              | 19-66                   |
| 200                                 | Чай с лимоном и сахаром б/пл                  | Калорийность-28, Углеводы-7   | 2-55                    |
| 120                                 | Булочка с маком б/пл                          | Калорийность-330, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-63                             | 5-99                    |
| 53                                  | Хлеб пшеничный б/пл                           | Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26                                      | 3-42                    |
| 50                                  | Хлеб бородинский б/пл                         | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                               | 4-42                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |   | Калорийность-1 029, Белки-31, Жиры-47, Углеводы-151                         | <b>88-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |   |   |                         |
| 15                                  | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл             | Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4  | 9-59                    |
| 200/20                              | Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф | Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12                              | 20-38                   |
| 75                                  | Шницель из курицы б/пл 2                      | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | 23-03                   |
| 180                                 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл               | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             | 14-03                   |
| 200                                 | Сок персиковый б/пл                           | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33                                      | 17-94                   |
| 47                                  | Хлеб пшеничный б/пл                           | Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23                                      | 3-03                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |   | Калорийность-861, Белки-39, Жиры-24, Углеводы-121                           | <b>88-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |   | Калорийность-1 890, Белки-70, Жиры-71, Углеводы-272                         | <b>176-00</b>           |

Директор



Повар

*Шелест*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Брованова*

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   | 14-70  |
| 250/25                  | <b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>                                   | Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15   | 25-48  |
| 115                     | <b>Филе цыплят бройлеров запечённое овз</b>   | Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34   | 51-80  |
| 200                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>   | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48   | 15-59  |
| 200                     | <b>Компот из смородины овз</b>  | Калорийность-35, Углеводы-8   | 11-08  |
| 61                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>   | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-30  | 3-98   |
| 55                      | <b>Хлеб бородинский овз</b>   | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22  | 4-88   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-1 130, Белки-40, Жиры-63, Углеводы-130   | 127-51   |
| <b>Полдник</b>          |   |   |  |
| 235                     | <b>Банан овз</b>  | Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53  | 30-55  |
| 200                     | <b>Сок виноградный овз</b>  | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33  | 17-94  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-361, Белки-5, Углеводы-86  | 48-49  |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 491, Белки-45, Жиры-63, Углеводы-216   | 176-00   |
| Директор                |  | 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>Обед</b>             |   |   |                         |
| 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                              | 20-38                   |
| 115                     | <b>Филе цыплят бройлеров запечённое овз</b>       | Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34   | 51-80                   |
| 180                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>             | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             | 14-03                   |
| 200                     | <b>Компот из смородины овз</b>                    | Калорийность-35, Углеводы-8   | 11-08                   |
| 60                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                         | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30                                      | 3-90                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-903, Белки-33, Жиры-56, Углеводы-97                            | <b>110-01</b>           |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                         |
| 235                     | <b>Банан овз</b>                                  | Калорийность-225, Белки-4, Углеводы-53                                      | 30-55                   |
| 200                     | <b>Сок виноградный овз</b>                        | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33                                      | 17-94                   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-361, Белки-5, Углеводы-86                                      | <b>48-49</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 264, Белки-38, Жиры-56, Углеводы-183                         | <b>158-50</b>           |

Директор



Шеф-повар

*Е.Е.*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В.*

Брованова Н.В.