

## 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>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>22-38</b>
150/75	<b>Плов со свиной н/шк п/ф</b>	Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39	<b>44-12</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-44</b>
36	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-06</b>
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-657, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-63	<b>70-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
15	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>3-66</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>16-23</b>
75	<b>Биточки (особые) п/ф н/шк</b>	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	<b>32-42</b>
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>8-16</b>
200	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>6-59</b>
52	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	<b>2-94</b>
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-736, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-99	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 393, Белки-52, Жиры-52, Углеводы-162	<b>140-00</b>

Директор

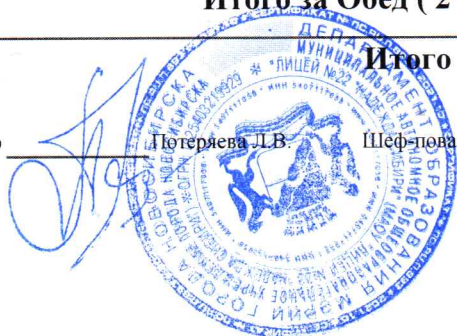
Петеряева Л.В.

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

### Завтрак ( 1 смена )

40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200/100	<b>Плов со свиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	58-92
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-44
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-06
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-815, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-75	<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	10-73
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	20-38
75	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	32-44
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	11-45
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	6-59
47	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	2-67
46,5	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	3-74
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-1 028, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-135	<b>88-00</b>

### Итого за день

<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 843, Белки-67, Жиры-75, Углеводы-210	<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 )

20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>12-79</b>
200/100	<b>Плов со свиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	<b>58-92</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-44</b>
68	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	<b>3-85</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-819, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-90	<b>77-00</b>

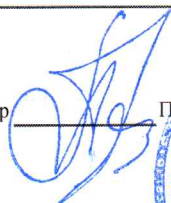
### Обед ( 2 смена )

60	<b>Салат из моркови с яблоками б/пл п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-44</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>16-31</b>
75	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	<b>32-43</b>
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>8-59</b>
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>6-59</b>
46,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	<b>2-64</b>
50	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	<b>4-00</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-891, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-119	<b>77-00</b>

### Итого за день

<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 710, Белки-62, Жиры-63, Углеводы-209	<b>154-00</b>
----------------------	--	---	---------------

Директор



Потеряева И.В.

Шеф-повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор



Брованова Н.В.



# Категория "Многодетные 1-4класс" 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>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>1-69</b>
70/35	<b>Гуляш из говядины п/ф б/пл</b>	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	<b>64-55</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	<b>11-72</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-58</b>
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-06</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-548, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-83	<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Икра свекольная б/пл п/ф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	<b>13-65</b>
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	<b>22-67</b>
75	<b>Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф</b>	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	<b>28-34</b>
150	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>11-12</b>
200	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>7-90</b>
23,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-32</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-793, Белки-19, Жиры-37, Углеводы-94	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 341, Белки-40, Жиры-51, Углеводы-177	<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 (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-20
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	20-43
200/100	<b>Плов со свиной овз п/ф</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	58-92
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	6-15
43	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-45
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 032, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-115	<b>102-35</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-27
210	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	28-35
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59	<b>73-65</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 481, Белки-56, Жиры-61, Углеводы-174	<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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-72
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	16-34
160/80	<b>Плов со свиной овз п/ф</b>	Калорийность-449, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-41	47-14
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	6-15
46	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-60
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-829, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-97	<b>81-35</b>
<b>Полдник</b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-27
210	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	28-35
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59	<b>73-65</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 278, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-156	<b>155-00</b>

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)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-72</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>16-34</b>
160/80	<b>Плов со свиной овз п/ф</b>	Калорийность-449, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-41	<b>47-14</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>6-15</b>
70	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	<b>3-98</b>
50	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	<b>4-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-925, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-116	<b>84-33</b>
<b>Полдник</b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	<b>25-58</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-45</b>
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>2-79</b>
210	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	<b>28-35</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-470, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-63	<b>74-17</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 395, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-179	<b>158-50</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



## Категория "1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>22-38</b>
150/75	<b>Плов со свиной н/шк п/ф</b>	Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39	<b>44-13</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
37	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-11</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-660, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-63	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>3-66</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>15-99</b>
75	<b>Биточки (особые) п/ф н/шк</b>	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	<b>32-40</b>
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-14</b>
200	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-45</b>
59	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	<b>3-36</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-752, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-102	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 412, Белки-52, Жиры-52, Углеводы-165	<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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	<b>25-58</b>
200/100	<b>Плов со свиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	<b>58-92</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-44</b>
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-06</b>
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<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>10-53</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>20-44</b>
75	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	<b>32-44</b>
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>12-71</b>
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-63</b>
47	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	<b>2-67</b>
45	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>3-58</b>
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# Категория "Многодетные 7-11лет" Чапл.59

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

Завтрак ( 1 смена )

20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>12-79</b>
200/100	<b>Плов со свиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	<b>58-92</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-44</b>
68	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	<b>3-85</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-819, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-90	<b>77-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-819, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-90	<b>77-00</b>

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>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-20
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	20-43
200/100	<b>Плов со свиной овз п/ф</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	58-92
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	5-52
54	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	3-07
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 058, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-121	<b>102-34</b>
<b>Полдник</b>			
40	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-46
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-27
210	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	28-35
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59	<b>73-66</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 507, Белки-57, Жиры-61, Углеводы-180	<b>176-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



