

Категория "Многодетные 7-11лет" 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>			
35	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	1-97
60/30	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-106, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-3	55-33
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	11-74
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-58
52,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	2-98
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-572, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-90	77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-41
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	18-13
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-34
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-13
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
55	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	3-12
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-792, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-101	77-00
Итого за день		Калорийность-1 364, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-191	154-00

Директор



Потеряева Л.В.



Шефповар



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	1-69
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-55
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	11-74
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-58
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-04
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-548, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-83	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	14-03
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-67
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-34
140	Рис отварной б/пл	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34	10-39
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-70
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-793, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-95	85-00
Итого за день		Калорийность-1 341, Белки-39, Жиры-50, Углеводы-178	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)
Обед			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-70
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	22-53
80/40	Гуляш из говядины овз п/ф 2		73-82
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	13-97
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
60	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	3-40
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-780, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-127	137-69
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	19-80
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-51
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	38-31
Итого за день		Калорийность-1124, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-209	176-00

Директор




Полетяева Н.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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-22
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	18-03
70/35	Гуляш из говядины овз п/ф 2		64-59
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	12-57
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
53	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	3-01
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-657, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-111	116-69
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	19-80
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-51
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	38-31
Итого за день		Калорийность-1 001, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-193	155-00

Директор

Потеряева Д.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)
<u>Обед</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-22
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	18-03
70/35	Гуляш из говядины овз п/ф 2		64-59
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	13-97
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
62	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-31	3-51
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-129	120-19
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	19-80
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-51
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	38-31
Итого за день		Калорийность-1 089, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-211	158-50

Директор



Котомчина Т.А.

Калькулятор

[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 (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-49
55/27,5	Гуляш из говядины п/ф н/шк 2	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	51-05
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-48
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-70
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-28
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-465, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-64	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-14
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	17-52
75	Тефтели (2-вариант) н/шк п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-22
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	11-63
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
28,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-62
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-684, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-83	70-00
Итого за день		Калорийность-1 149, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-147	140-00

Директор



Петеряева Е.В.

Шеф-повар

Елеус

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Б

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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	1-69
70/35	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	64-56
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49	14-99
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-56
46	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-60
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-602, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-92	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Икра свекольная б/пл п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-39
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	22-29
75	Тефтели (2-вариант) б/пл п/ф	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	28-35
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	13-97
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
37,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-13
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-866, Белки-20, Жиры-38, Углеводы-109	88-00
Итого за день		Калорийность-1 468, Белки-41, Жиры-53, Углеводы-201	176-00

Директор

Потеряева Н.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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	1-97
60/30	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-106, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-3	55-34
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-49
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-56
39,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-24
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-542, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-84	77-00
Итого за день		Калорийность-542, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-84	77-00

Директор



Потеряева Т.В.

Инф-товар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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)
<u>Обед</u>			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-25
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	22-53
80/40	Гуляш из говядины овз п/ф 2		73-82
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	13-97
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
64	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	3-62
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Обед		Калорийность-809, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-132	138-26
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	19-80
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	37-74
Итого за день		Калорийность-1 153, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-214	176-00

Директор




Горяева 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)
<u>Обед</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-95
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	18-02
70/35	Гуляш из говядины овз п/ф 2		64-59
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	13-97
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	7-87
63	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	3-56
60	Хлеб бородинский овз	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-80
Итого за Обед		Калорийность-768, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-133	120-76
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	19-80
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	37-74
Итого за день		Калорийность-1 112, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-215	158-50

Директор



Потеряева И.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.