

Категория "1-4 классы" 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>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-44
95	Котлета рыбная (кета) н/шк 2	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-8	49-93
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-15
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-70
49	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-78
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-536, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-81	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-26
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-92
100/50	Картофельная запеканка с говядиной н/шк п/ф	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	48-76
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-52
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-54
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-506, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-49	70-00
Итого за день		Калорийность-1 042, Белки-53, Жиры-34, Углеводы-130	140-00

Директор

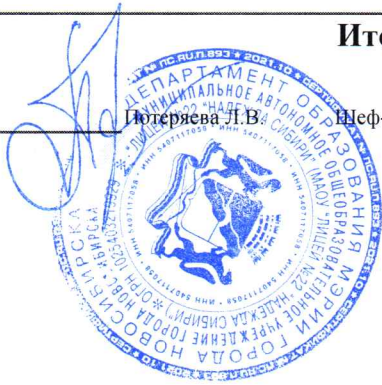
Потеряева Л.В.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-32
95	Котлета рыбная (кета) б/пл 2	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-8	49-45
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-32
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-73
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-78
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-640, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-90	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	9-29
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-07
110/55	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-294, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-13	54-20
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-52
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-52
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-684, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-68	88-00
Итого за день		Калорийность-1 324, Белки-66, Жиры-46, Углеводы-158	176-00

Директор



Цотеряева 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-66
95	Котлета рыбная (кета) б/пл 2	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-8	49-45
150	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-24
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-73
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	1-92
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-514, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-70	77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	5-57
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-06
100/50	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	49-28
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-52
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-17
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-625, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-68	77-00
Итого за день		Калорийность-1 139, Белки-59, Жиры-39, Углеводы-138	154-00

Директор _____

Потеряева Л.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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-32
95	Котлета рыбная (кета) б/пл 2	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-8	49-45
170	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	17-27
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-73
32,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	1-83
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-602, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-85	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	5-57
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-07
110/55	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-294, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-13	54-20
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-52
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 Обед (2 смена)		Калорийность-690, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-74	85-00
Итого за день		Калорийность-1 292, Белки-66, Жиры-43, Углеводы-159	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)
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	9-29
250	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-08
95	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-8	47-80
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	19-83
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-52
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-80
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Обед		Калорийность-894, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-116	103-52
<u>Полдник</u>			
85	Сырники овз	Калорийность-181, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-18	28-34
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	15-11
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-25
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-60	72-48
Итого за день		Калорийность-1 357, Белки-71, Жиры-42, Углеводы-176	176-00

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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	5-57
200	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-06
95	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-8	47-80
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	14-87
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-52
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-54
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-737, Белки-38, Жиры-22, Углеводы-96	90-76
<u>Полдник</u>			
85	Сырники овз	Калорийность-181, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-18	28-34
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	13-60
15	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-05
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-25
Итого за Полдник		Калорийность-387, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-48	64-24
Итого за день		Калорийность-1 124, Белки-62, Жиры-34, Углеводы-144	155-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	5-57
200	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-06
95	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-155, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-8	47-80
160	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	15-86
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-52
61	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-30	3-45
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед		Калорийность-829, Белки-41, Жиры-23, Углеводы-114	94-26
<u>Полдник</u>			
85	Сырники овз	Калорийность-181, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-18	28-34
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	13-60
15	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-05
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-25
Итого за Полдник		Калорийность-387, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-48	64-24
Итого за день		Калорийность-1 216, Белки-65, Жиры-35, Углеводы-162	158-50

Директор



Петеряева 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
10	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-44
90	Котлета рыбная (кета) н/шк 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	50-34
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-10
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
25,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-44
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-474, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-70	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-37
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-61
100/50	Картофельная запеканка с говядиной н/шк п/ф	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	49-42
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-47
20	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-13
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-489, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-46	70-00
Итого за день		Калорийность-963, Белки-50, Жиры-34, Углеводы-116	140-00

Директор _____

Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____

Н.В.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-51
90	Котлета рыбная (кета) б/пл 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-52
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-70
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-71
34,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-96
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	10-82
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	14-76
110/55	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-294, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-13	54-37
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-52
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-53
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00

Директор _____

Потеряева Д.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>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-75
90	Котлета рыбная (кета) б/пл 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-52
150	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-52
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-71
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-50
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-489, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-66	77-00
Итого за день		Калорийность-489, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-66	77-00

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)
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	11-99
250	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-07
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-16
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	17-85
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-52
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-37
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-109	105-16
Полдник			
80	Сырники овз	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	26-70
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	15-11
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-25
Итого за Полдник		Калорийность-452, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-59	70-84
Итого за день		Калорийность-1 293, Белки-66, Жиры-41, Углеводы-168	176-00

Директор

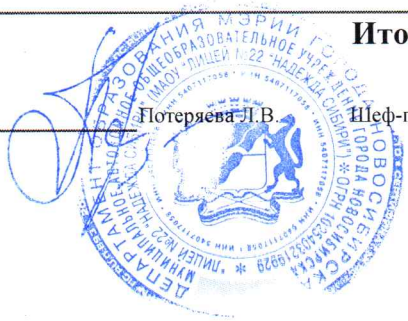
Потеряева Л.В.

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)
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-19
200	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-06
90	Котлета рыбная (кета) овз 2	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	49-16
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	14-87
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-52
55	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	3-10
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед		Калорийность-793, Белки-39, Жиры-23, Углеводы-109	95-90
<u>Полдник</u>			
80	Сырники овз	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	26-70
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	13-60
15	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-05
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-25
Итого за Полдник		Калорийность-376, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-47	62-60
Итого за день		Калорийность-1169, Белки-62, Жиры-35, Углеводы-156	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

