

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>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-225, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	24-47
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-05
43	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-44
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-580, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-61	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-1	1-23
200	Суп картофельный с макаронными изделиями н/шк н/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-22
75	Шницель из курицы н/шк 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-29
180	Сок яблочный н/шк	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-14
22	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-23
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-611, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-93	70-00
Итого за день		Калорийность-1 191, Белки-53, Жиры-38, Углеводы-154	140-00

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
27,5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8	17-90
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	34-32
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-20
37,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-13
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-690, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-60	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Икра морковная б/пл п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-91
250	Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-95
75	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-74
180	Сок яблочный б/пл	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-14
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-37
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-799, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-118	88-00
Итого за день		Калорийность-1 489, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-178	176-00

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-99
150	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-225, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	25-74
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-20
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-62
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-583, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-54	77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Икра морковная б/пл п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-34
200	Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-36
75	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
140	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-218, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	12-83
180	Сок яблочный б/пл	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-14
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-44
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-669, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-98	77-00
Итого за день		Калорийность-1 252, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-152	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>			
22,5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	14-71
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	34-32
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-20
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-32
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-679, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-61	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Икра морковная б/пл п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-34
250	Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-95
75	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-74
200	Сок яблочный б/пл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	17-94
55	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	3-14
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-794, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-122	85-00
Итого за день		Калорийность-1 473, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-183	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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-91
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-82
75	Шницель из курицы овз	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	17-46
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-44
51	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	2-88
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-915, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-136	91-80
<u>Полдник</u>			
105	Запеканка из творога овз	Калорийность-212, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-15	37-34
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-51
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	28-35
Итого за Полдник		Калорийность-425, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-65	84-20
Итого за день		Калорийность-1 340, Белки-63, Жиры-28, Углеводы-201	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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-34
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-25
75	Шницель из курицы овз	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-09
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-44
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-52
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Обед		Калорийность-686, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-99	76-13
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	32-01
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-51
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	28-35
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-63	78-87
Итого за день		Калорийность-1 081, Белки-52, Жиры-22, Углеводы-162	155-00

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)
<u>Обед</u>			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-34
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-25
75	Шницель из курицы овз	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-09
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-44
46	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-62
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед		Калорийность-790, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-121	79-63
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	32-01
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-51
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	28-35
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-63	78-87
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-55, Жиры-23, Углеводы-184	158-50

Директор



Потеряева 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>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-225, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	26-60
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-43
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	14-97
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-41
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-538, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-52	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-1	1-24
200	Суп картофельный с макаронными изделиями н/шк н/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	13-77
75	Шницель из курицы н/шк 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-56
180	Сок яблочный н/шк	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-14
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-618, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-94	70-00
Итого за день		Калорийность-1 156, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-146	140-00

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
27,5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8	17-90
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	35-48
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-44
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	15-11
36,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-07
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-688, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-59	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Икра морковная б/пл п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-91
250	Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-45
75	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	14-26
180	Сок яблочный б/пл	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-14
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-35
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-797, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-117	88-00
Итого за день		Калорийность-1 485, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-176	176-00

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)

25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-99
150	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-225, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	26-60
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-44
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	15-11
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	1-86
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-592, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-56	77-00
Итого за день		Калорийность-592, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-56	77-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Звез

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Б

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 морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-91
250	Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-82
75	Шницель из курицы овз	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	17-45
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-44
60,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-30	3-44
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-938, Белки-40, Жиры-21, Углеводы-141	92-35
<u>Полдник</u>			
105	Запеканка из творога овз	Калорийность-212, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-15	37-36
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	28-35
Итого за Полдник		Калорийность-425, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-65	83-65
Итого за день		Калорийность-1 363, Белки-64, Жиры-28, Углеводы-206	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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-34
200	Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-25
75	Шницель из курицы овз	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	23-89
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-08
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	13-44
56	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28	3-18
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-00
Итого за Обед		Калорийность-813, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-126	80-18
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	32-03
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	28-35
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-63	78-32
Итого за день		Калорийность-1 208, Белки-56, Жиры-23, Углеводы-189	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

