

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>			
45	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	7-62
130	Голень цыплят бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-37
150	Картофельное пюре н/шк п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-01
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-44
45	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-625, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-50	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-39
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-73
100	Курица тушеная с морковью н/шк п/ф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	30-00
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-15
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-60
20	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-13
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-600, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-76	70-00
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-126	140-00

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

Завтрак (1 смена)

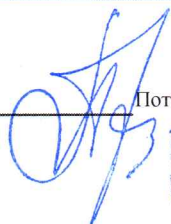
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-08
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-37
150	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-50
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-18
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-27
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-740, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-67	77-00

Обед (2 смена)

60	Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-08
200/15	Суп картофельный с крупой и сайрой б/пл п/ф 2	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	17-58
100	Курица тушеная с морковью б/пл п/ф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	30-25
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-60
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-60
44	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-49
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-775, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-103	77-00

Итого за день Калорийность-1 515, Белки-69, Жиры-60, Углеводы-170 **154-00**

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-93
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-37
200	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	26-00
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-18
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-12
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-800, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-76	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-14
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-80
100	Курица тушеная с морковью б/пл п/ф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	30-25
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-60
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-60
35,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-01
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-783, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-98	85-00
Итого за день		Калорийность-1 583, Белки-70, Жиры-66, Углеводы-174	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	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	15-08
250/25	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	26-00
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-37
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-13
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-60
47	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	2-65
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-1 071, Белки-48, Жиры-53, Углеводы-99	117-23
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-70
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-24
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	58-77
Итого за день		Калорийность-1 466, Белки-62, Жиры-67, Углеводы-151	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	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-04
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-80
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-37
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	18-85
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-60
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-74
Итого за Обед		Калорийность-844, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-67	96-40
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-53
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-24
Итого за Полдник		Калорийность-388, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-50	58-60
Итого за день		Калорийность-1 232, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-117	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	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	9-04
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-80
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-37
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	18-85
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-60
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-27
35	Хлеб бородинский овз	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	2-80
Итого за Обед		Калорийность-934, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-86	99-73
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-70
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-24
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	58-77
Итого за день		Калорийность-1 329, Белки-58, Жиры-59, Углеводы-138	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>			
45	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	7-62
130	Голень цыплят бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-36
150	Картофельное пюре н/шк п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-37
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
40	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-26
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-614, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-48	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	4-74
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-41
90	Курица тушеная с морковью н/шк п/ф	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	27-16
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-10
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-89
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-70
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-611, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-81	70-00
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-129	140-00

Директор



Погоряева Л.В.



Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



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>			
45	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	7-62
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-37
200	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-84
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-18
49	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	2-79
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-851, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-86	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
100	Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-90
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-50
100	Курица тушеная с морковью б/пл п/ф	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	30-38
180	Макароны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	10-93
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	6-60
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-29
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-851, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-110	88-00
Итого за день		Калорийность-1702, Белки-75, Жиры-68, Углеводы-196	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-08
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-37
150	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-38
200	Чай со сгущённым молоком б/пл	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	9-18
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-738, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-66	77-00
Итого за день		Калорийность-738, Белки-37, Жиры-35, 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)
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-99
250/25	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	26-00
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-37
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25-13
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-20
37,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-13
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-1 050, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-95	117-22
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-70
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-25
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	58-78
Итого за день		Калорийность-1 445, Белки-61, Жиры-67, Углеводы-147	176-00

Директор

Петеряева 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	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-99
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-80
130	Голень цыплят бройлеров запечённая овз	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-37
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	18-85
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-20
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-11
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Обед		Калорийность-917, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-82	99-72
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-45
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-70
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17-25
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	58-78
Итого за день		Калорийность-1 312, Белки-58, Жиры-59, Углеводы-134	158-50

Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

