

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>			
100	Филе цыплят бройлеров запечённое (нач.шк)	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-29	47-81
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-70
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
60	Булочка с маком н/шк	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	3-05
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	1-94
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-636, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-82	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
200/10	Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк п/ф 3	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	16-11
70	Шницель из курицы н/шк 2	Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9	22-19
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-44
180	Сок персиковый н/шк	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-14
37	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-12
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-716, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-105	70-00
Итого за день		Калорийность-1 352, Белки-52, Жиры-55, Углеводы-187	140-00

Директор _____

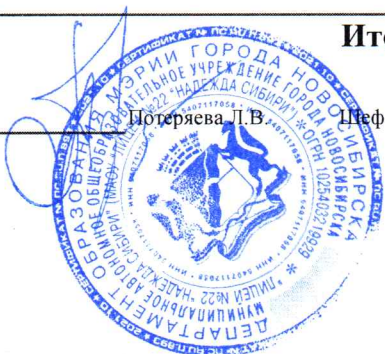
Потряева Л.В.

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)

120	Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл	Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35	57-39
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-43
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-69
60	Булочка с маком б/пл	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	3-07
52,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	3-02
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-834, Белки-25, Жиры-45, Углеводы-112	88-00

Обед (2 смена)

10	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	6-39
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-36
70	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9	22-30
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	18-73
200	Сок персиковый б/пл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-28
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-851, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-122	88-00
Итого за день		Калорийность-1 685, Белки-62, Жиры-68, Углеводы-234	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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

100	Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-29	47-82
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	17-48
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-69
60	Булочка с маком б/пл	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	3-07
62	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-31	3-54
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-793, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-113	77-00

Обед (2 смена)

200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-36
70	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9	22-30
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	14-05
200	Сок персиковый б/пл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
41,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-35
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-741, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-111	77-00

Итого за день

Калорийность-1 534, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-224 **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>			
120	Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл	Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35	57-39
170	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29	16-51
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-69
60	Булочка с маком б/пл	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	3-07
52	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	2-94
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-798, Белки-25, Жиры-43, Углеводы-106	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	6-39
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-36
70	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9	22-30
170	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	15-92
200	Сок персиковый б/пл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-09
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-797, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-113	85-00
Итого за день		Калорийность-1 595, Белки-60, Жиры-65, Углеводы-219	170-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

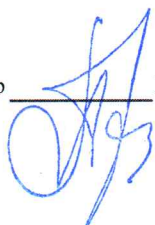
Брованова Н.В.



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	15-07
250/25	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	26-00
120	Филе цыплят бройлеров запечённое овз	Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35	57-39
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
72	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-169, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35	4-11
60	Хлеб бородинский овз	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-80
Итого за Обед		Калорийность-1 176, Белки-40, Жиры-65, Углеводы-137	138-26
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	19-80
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82	37-74
Итого за день		Калорийность-1 522, Белки-44, Жиры-65, Углеводы-219	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
120	Филе цыплят бройлеров запечённое овз	Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35	57-39
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
62	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-31	3-50
Итого за Обед		Калорийность-871, Белки-31, Жиры-55, Углеводы-91	117-26
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	19-80
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82	37-74
Итого за день		Калорийность-1 217, Белки-35, Жиры-55, Углеводы-173	155-00

Директор

Потеряева Е.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)
Обед			
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
120	Филе цыплят бройлеров запечённое овз	Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35	57-39
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
46,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	2-64
Итого за Обед		Калорийность-914, Белки-33, Жиры-57, Углеводы-95	120-76
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	19-80
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82	37-74
Итого за день		Калорийность-1 260, Белки-37, Жиры-57, Углеводы-177	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

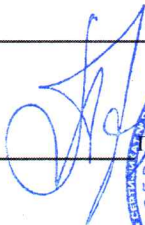
Брованова Н.В.



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>			
100	Филе цыплят бройлеров запечённое (нач.шк)	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-29	47-81
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-77
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-50
60	Булочка с маком н/шк	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	3-07
33	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	1-85
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-633, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-81	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
200/10	Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк п/ф 3	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	16-12
70	Шницель из курицы н/шк 2	Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9	22-13
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	13-57
180	Сок персиковый н/шк	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-14
36	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-04
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-713, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-105	70-00
Итого за день		Калорийность-1 346, Белки-52, Жиры-55, Углеводы-186	140-00

Директор



Потеряева 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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

120	Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл	Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35	57-38
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-58
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-49
60	Булочка с маком б/пл	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	3-07
54	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	3-08
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-837, Белки-25, Жиры-45, Углеводы-113	88-00

Обед (2 смена)

10	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	6-39
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-45
70	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9	22-30
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	18-05
200	Сок персиковый б/пл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
50,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	2-87
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-877, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-127	88-00
Итого за день		Калорийность-1 714, Белки-63, Жиры-68, Углеводы-240	176-00

Директор



Исегеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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>			
100	Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-29	47-82
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	17-62
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-49
60	Булочка с маком б/пл	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	3-07
63,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	3-60
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-798, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-113	77-00
Итого за день		Калорийность-798, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-113	77-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Категория "Многодетные 1-4класс" Чапл.59

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

Завтрак (1 смена)

120	Филе цыплят бройлеров запечённое б/пл	Калорийность-234, Белки-10, Жиры-35	57-38
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-58
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-49
55,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28	3-15
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-40
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-676, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-82	85-00

Обед (2 смена)

10	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	6-39
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-45
70	Шницель из курицы б/пл 2	Калорийность-118, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-9	22-30
170	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	15-34
200	Сок персиковый б/пл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	17-94
45,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-58
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-818, Белки-35, Жиры-22, Углеводы-118	85-00
Итого за день		Калорийность-1 494, Белки-55, Жиры-65, Углеводы-200	170-00

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	15-21
250/25	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	25-95
105	Филе цыплят бройлеров запечённое овз	Калорийность-205, Белки-9, Жиры-31	50-22
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	18-38
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-57
57	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-134, Белки-4, Углеводы-28	3-23
60	Хлеб бородинский овз	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	4-80
Итого за Обед		Калорийность-1 112, Белки-38, Жиры-60, Углеводы-130	128-36
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	29-70
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82	47-64
Итого за день		Калорийность-1 458, Белки-42, Жиры-60, Углеводы-212	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	Винегрет с растительным маслом овз п/ф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-81
200/20	Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-76
105	Филе цыплят бройлеров запечённое овз	Калорийность-205, Белки-9, Жиры-31	50-22
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	16-88
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-50
65	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	3-69
Итого за Обед		Калорийность-895, Белки-32, Жиры-54, Углеводы-99	110-86
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	29-70
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	17-94
Итого за Полдник		Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82	47-64
Итого за день		Калорийность-1 241, Белки-36, Жиры-54, Углеводы-181	158-50

Директор



Потеряева Л.В.



Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.