

Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
25	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-29
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	47-83
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
36	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-34
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
Обед (2 смена)			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
150	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	12-68
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-50
20	Соус сметанный натуральный н/шк	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-56
150	Рис припущенный с томатом н/шк	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-51
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 209, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-141

Директор



Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Signature]

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные до 11 лет" 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	7-55
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-79
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-663, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-81	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-90
20	Сметана 15% (б/пл)		4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-63
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-34
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-51
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-59
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-795, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-98	85-00
Итого за день		Калорийность-1 458, Белки-58, Жиры-54, Углеводы-179	170-00

Директор



Петухова Л.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

Бронова Н.В.

Меню - "Многодетные от 11 лет" 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	7-55
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-35
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-20
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-720, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-89	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-12
20	Сметана 15% (б/пл)		4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-63
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-56
200	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-48	10-02
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-64
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-836, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-105	88-00
Итого за день		Калорийность-1 556, Белки-62, Жиры-58, Углеводы-194	176-00

Директор



Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды до 12 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-00
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-90
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-78
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-99
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			108-96
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник			49-54
Итого за день			158-50

Калорийность-1178, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-177

Директор



Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды от 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-34
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-12
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-78
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-35
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	4-26
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-74
Итого за Комплекс		Калорийность-1 044, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-126	126-46
Полдник			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	49-54
Итого за день		Калорийность-1 394, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-210	176-00

Директор



Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные до 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	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-79
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-663, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-81	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-90
20	Сметана 15% (б/пл)		4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-63
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-34
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-51
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-59
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-795, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-98	85-00
Итого за день		Калорийность-1458, Белки-58, Жиры-54, Углеводы-179	170-00

Директор

Пед.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "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	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-35
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-20
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-720, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-89	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-12
20	Сметана 15% (б/пл)		4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-63
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-56
200	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-48	10-02
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-64
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-836, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-105	88-00
Итого за день		Калорийность-1 556, Белки-62, Жиры-58, Углеводы-194	176-00

Директор

Поч. ящик №1

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды до 12 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-00
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-90
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-78
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-99
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-828, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-93	108-96
Полдник			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	49-54
Итого за день		Калорийность-1178, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-177	158-50

Директор



Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

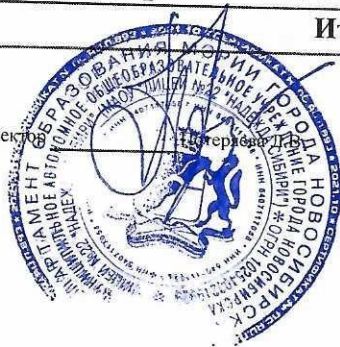
Н.В.

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-34
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-12
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-78
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-35
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	4-26
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-74
Итого за Комплекс		Калорийность-1 044, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-126	126-46
Полдник			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	49-54
Итого за день		Калорийность-1 394, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-210	176-00

Директор



Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.