

# Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
55/35	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	37-60
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-10
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-73
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-619, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-49	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-05
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк*	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-85
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	49-69
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
42	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-75
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-514, Белки-33, Жиры-12, Углеводы-68	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 133, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-117	<b>140-00</b>

Директор

Богоряева Л.Б.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

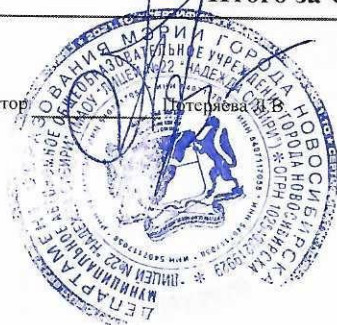
Брованова Н.В.



# 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	41-79
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-10
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-77
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл*	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-47
235	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-370, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-39	58-39
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
31.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-05
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>
Калорийность-1 421, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-155			

Директор



Поптерьева И.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	41-78
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	20-13
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-47
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-77
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл*	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-08
235	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-370, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-39	58-39
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-44
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>

Директор

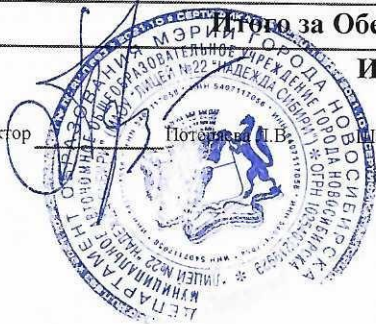
Потеряева И.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

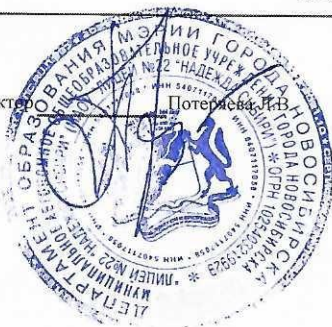
Брованова Н.В.



# Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Комплекс</b></u>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-82
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз*</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-47
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-11
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-713, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-87	92-67
<u><b>Полдник</b></u>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-07
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-400, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40	65-83
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 113, Белки-71, Жиры-35, Углеводы-127	158-50

Директор



Потеряева И.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

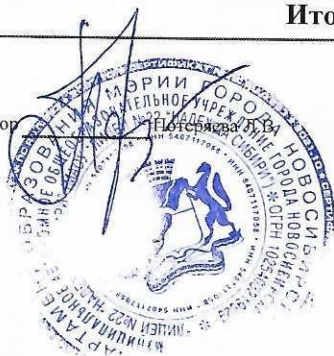
Калькулятор

Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-36
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз*</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-08
255	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	63-36
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
34	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-23
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>			102-35
<b>Полдник</b>			
120	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	46-89
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
<b>Итого за Полдник</b>			73-65
<b>Итого за день</b>			176-00
		Калорийность-1 241, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-137	

Директор



Шеф-повар

Котомчина Т.А.

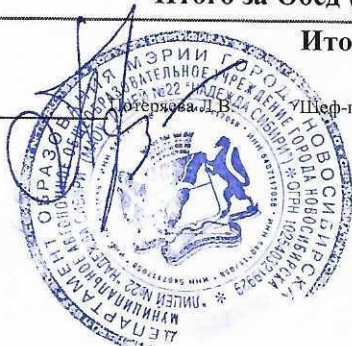
Калькулятор

Брованова Н.В.

# Меню "1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
55/35	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	37-60
150	<b>Рис с овощами н/шк п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-10
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
27	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-73
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	2-05
150	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк*</b>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-85
200	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	49-69
200	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
42	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-75
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
Калорийность-1 133, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-117			

Директор



И.В. Брованова

Шеф-повар

*Е.Е. Шаланова*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В. Брованова*

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-18</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>41-79</b>
150	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	<b>15-10</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-78</b>
40	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-60</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-796, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-73	<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-78</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл*</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>14-39</b>
235	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-370, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-39	<b>58-39</b>
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-66</b>
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>2-12</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-627, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-82	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 423, Белки-69, Жиры-59, Углеводы-155	<b>170-00</b>

Директор



Игоряева Е.В.

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	41-78
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	20-13
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-47
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-792, Белки-27, Жиры-46, Углеводы-69	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-78
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл*	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-98
235	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-370, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-39	58-39
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
23.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-53
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-626, Белки-41, Жиры-15, Углеводы-80	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 418, Белки-68, Жиры-61, Углеводы-149	<b>176-00</b>

Директор



Потурьева П.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

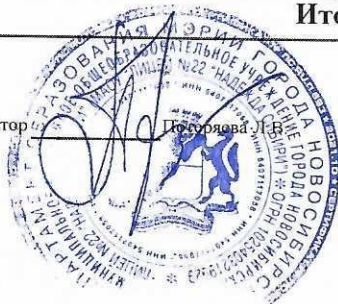
Брованова Н.В.



# Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-82
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз*</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-47
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-11
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-713, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-87	92-67
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-07
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-400, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40	65-83
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1113, Белки-71, Жиры-35, Углеводы-127	158-50

Директор



Директор

Шеф-повар

*Е.Е. Шаланова*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В. Брованова*

Брованова Н.В.

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-36
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз*</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-08
255	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	63-36
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
34	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-23
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-801, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-94	<b>102-35</b>
<b>Полдник</b>			
120	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	46-89
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-440, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-43	<b>73-65</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 241, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-137	<b>176-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

