

Меню "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> | | | |
| 20 | Сыр твердых сортов в нарезке н/шк | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6 | 12-79 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая н/шк | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 17-90 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным н/шк | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-89 |
| 145 | Яблоко н/шк | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 19-57 |
| 28,5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 1-85 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 25 | Огурец в нарезке н/шк | Калорийность-3, Углеводы-1 | 2-56 |
| 80 | Котлета рыбная (кета) н/шк* | Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7 | 42-25 |
| 150 | Макаронны отварные с сыром н/шк | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 15-53 |
| 200 | Компот из брусники н/шк | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-44 |
| 34 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17 | 2-22 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |

Директор

Погорелова Л.В.

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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 27,5 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8 | 17-90 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая б/пл | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 17-90 |
| 10 | Масло сливочное (порциями) б/пл | Калорийность-75, Жиры-8 | 9-50 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным б/пл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-89 |
| 145 | Яблоко б/пл | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 19-57 |
| 34,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | 2-24 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 85-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Огурец в нарезке б/пл | Калорийность-3, Углеводы-1 | 1-85 |
| 200 | Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл | Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14 | 13-99 |
| 80 | Котлета рыбная (кета) б/пл * | Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7 | 42-25 |
| 150 | Макаронны отварные с сыром б/пл | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 15-53 |
| 200 | Компот из брусники б/пл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-44 |
| 26,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 1-72 |
| 25 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10 | 2-22 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 85-00 |
| Итого за день | | | 170-00 |

Директор

Подпись: 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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 27,5 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8 | 17-90 |
| 230 | Каша жидкая молочная рисовая б/пл | Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33 | 20-58 |
| 10 | Масло сливочное (порциями) б/пл | Калорийность-75, Жиры-8 | 9-50 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным б/пл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-89 |
| 145 | Яблоко б/пл | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 19-57 |
| 39,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-56 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 88-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Огурец в нарезке б/пл | Калорийность-3, Углеводы-1 | 1-85 |
| 220 | Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл | Калорийность-138, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16 | 15-39 |
| 80 | Котлета рыбная (кета) б/пл* | Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7 | 42-25 |
| 170 | Макароны отварные с сыром б/пл | Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32 | 17-60 |
| 200 | Компот из брусники б/пл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-44 |
| 26 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 1-70 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-77 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 88-00 |
| Итого за день | | | 176-00 |

Директор

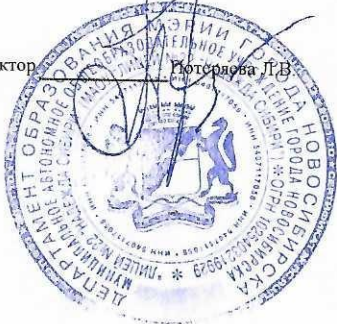
Готсгарба Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



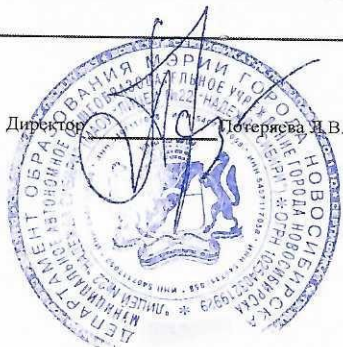
Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|---|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 60 | Икра морковная овз п/ф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 8-00 |
| 200 | Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14 | 13-99 |
| 80 | Котлета рыбная (кета) овз* | Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7 | 42-25 |
| 160 | Макароны отварные с сыром овз | Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31 | 16-57 |
| 200 | Компот из брусники овз | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-44 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 1-95 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-709, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-93 | 92-86 |
| Полдник | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-89 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-60 |
| 145 | Яблоко овз | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 19-57 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56 | 65-64 |
| Итого за день | | Калорийность-1143, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-149 | 158-50 |

Директор _____ Потеряева Н.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ 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 морковная овз п/ф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-34 |
| 250 | Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18 | 17-49 |
| 80 | Котлета рыбная (кета) овз* | Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7 | 42-25 |
| 200 | Макароны отварные с сыром овз | Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38 | 20-70 |
| 200 | Компот из брусники овз | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-44 |
| 27 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 1-75 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | | 105-63 |
| Полдник | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-89 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-60 |
| 180 | Яблоко овз | Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18 | 24-30 |
| Итого за Полдник | | | 70-37 |
| Итого за день | | | 176-00 |

Директор

Потеряева Л.В.

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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 20 | Сыр твердых сортов в нарезке н/шк | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6 | 12-79 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая н/шк | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 17-90 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным н/шк | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-89 |
| 145 | Яблоко н/шк | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 19-57 |
| 28,5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 1-85 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 25 | Огурец в нарезке н/шк | Калорийность-3, Углеводы-1 | 2-56 |
| 80 | Котлета рыбная (кета) н/шк* | Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7 | 42-25 |
| 150 | Макаронны отварные с сыром н/шк | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 15-53 |
| 200 | Компот из брусники н/шк | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-44 |
| 34 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17 | 2-22 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |

Директор

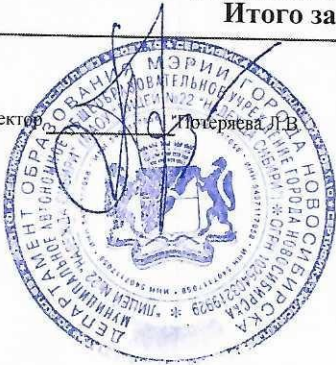
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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> | | | |
| 27,5 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8 | 17-90 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая б/пл | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 17-90 |
| 10 | Масло сливочное (порциями) б/пл | Калорийность-75, Жиры-8 | 9-50 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным б/пл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-89 |
| 145 | Яблоко б/пл | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 19-57 |
| 34,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | 2-24 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 85-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Огурец в нарезке б/пл | Калорийность-3, Углеводы-1 | 1-85 |
| 200 | Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл | Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14 | 13-93 |
| 80 | Котлета рыбная (кета) б/пл* | Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7 | 42-25 |
| 150 | Макаронны отварные с сыром б/пл | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 15-52 |
| 200 | Компот из брусники б/пл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-44 |
| 27,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14 | 1-79 |
| 25 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10 | 2-22 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 85-00 |
| Итого за день | | | 170-00 |
| Калорийность-1 256, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-165 | | | |

Директор

Полетяшина И.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) |
|---|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 27,5 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8 | 17-90 |
| 230 | Каша жидкая молочная рисовая б/пл | Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33 | 20-58 |
| 10 | Масло сливочное (порциями) б/пл | Калорийность-75, Жиры-8 | 9-50 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным б/пл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-89 |
| 145 | Яблоко б/пл | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 19-57 |
| 39,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-56 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 88-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Огурец в нарезке б/пл | Калорийность-3, Углеводы-1 | 1-85 |
| 220 | Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл | Калорийность-138, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16 | 15-32 |
| 80 | Котлета рыбная (кета) б/пл* | Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7 | 42-25 |
| 170 | Макаронны отварные с сыром б/пл | Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32 | 17-59 |
| 200 | Компот из брусники б/пл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-44 |
| 27,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14 | 1-78 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-77 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 88-00 |
| Итого за день | | | 176-00 |
| Калорийность-1 324, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-175 | | | |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова 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) |
|---------------------------|---|---|-------------------------|
| Комплексе | | | |
| 60 | Икра морковная овз п/ф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 8-00 |
| 200 | Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14 | 13-99 |
| 80 | Котлета рыбная (кета) овз* | Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7 | 42-25 |
| 160 | Макароны отварные с сыром овз | Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31 | 16-57 |
| 200 | Компот из брусники овз | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-44 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 1-95 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплексе | | | 92-86 |
| Полдник | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-89 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-60 |
| 145 | Яблоко овз | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 19-57 |
| Итого за Полдник | | | 65-64 |
| Итого за день | | | 158-50 |

Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



14.09.2023 (четверг)

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) |
|--------------------------|---|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 100 | Икра морковная овз п/ф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-34 |
| 250 | Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18 | 17-49 |
| 80 | Котлета рыбная (кета) овз* | Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7 | 42-25 |
| 200 | Макароны отварные с сыром овз | Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38 | 20-70 |
| 200 | Компот из брусники овз | Калорийность-33, Углеводы-8 | 7-44 |
| 27 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 1-75 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | | 105-63 |
| Полдник | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-89 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-60 |
| 180 | Яблоко овз | Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18 | 24-30 |
| Итого за Полдник | | | 70-37 |
| Итого за день | | | 176-00 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

