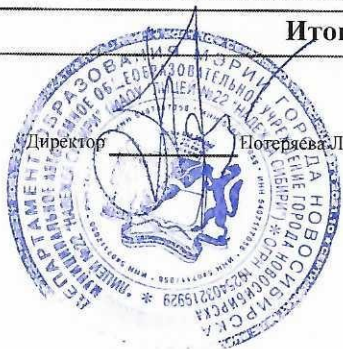


Меню "1-4 классы" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 15 | Помидор в нарезке н/шк | Калорийность-3, Углеводы-1 | 2-20 |
| 90 | Котлета из говядины н/шк | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-72 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая н/шк | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 9-09 |
| 180 | Чай с молоком и сахаром н/шк | Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8 | 4-26 |
| 27 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 1-73 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 25 | Перец болгарский в нарезке н/шк | Калорийность-6, Углеводы-1 | 4-52 |
| 150 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк | Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14 | 11-25 |
| 100 | Курица тушеная с морковью п/ф н/шк* | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4 | 32-97 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая н/шк | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 10-76 |
| 200 | Компот из клюквы н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 8-62 |
| 29 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 1-88 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |

Калорийность-1118, Белки-51, Жиры-36, Углеводы-144



Директор

Потеряева 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> | | | |
| 40 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 5-87 |
| 90 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-72 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-95 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 9-09 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-73 |
| 32 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-09 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-714, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-91 | 85-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 30 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-8, Углеводы-1 | 5-42 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 15-00 |
| 120 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл* | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5 | 39-56 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 10-76 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 8-62 |
| 32 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-09 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-697, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-99 | 85-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1411, Белки-63, Жиры-44, Углеводы-190 | 170-00 |

Директор

Потеряева Т.Б.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

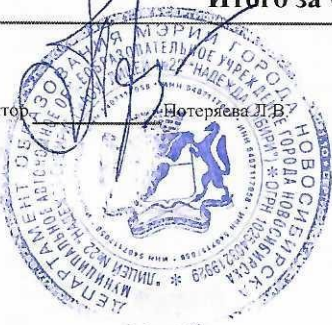
Брованова Н.В.



Меню "Многодетные от 11лет" 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> | | | |
| 40 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 5-87 |
| 90 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-72 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-95 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 12-13 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-73 |
| 31,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-05 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-776, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-101 | 88-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 30 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-8, Углеводы-1 | 5-42 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 18-76 |
| 120 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл* | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5 | 39-56 |
| 170 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41 | 12-19 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 8-62 |
| 26 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 1-68 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-77 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-705, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-98 | 88-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 481, Белки-65, Жиры-46, Углеводы-199 | 176-00 |

Директор



Потеряева 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 | Винегрет с растительным маслом овз п/ф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 8-65 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 15-00 |
| 90 | Котлета из говядины овз | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-72 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-95 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 10-76 |
| 200 | Компот из клюквы овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 8-61 |
| 26 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 1-71 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-883, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-107 | 107-06 |
| Полдник | | | |
| 240 | Банан овз | Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54 | 32-40 |
| 200 | Сок виноградный овз | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-04 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-365, Белки-5, Углеводы-87 | 51-44 |
| Итого за день | | Калорийность-1 248, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-194 | 158-50 |

Директор

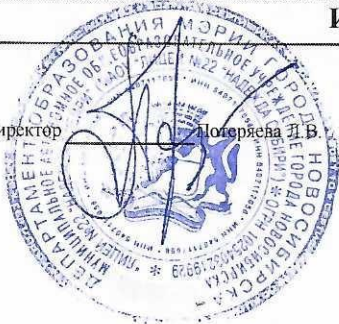
Потеряева Л.В.

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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом овз п/ф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 14-42 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 18-76 |
| 90 | Котлета из говядины овз | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-72 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-95 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48 | 14-35 |
| 200 | Компот из клюквы овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 8-61 |
| 31 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 | 2-04 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-1 048, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-129 | 120-51 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 270 | Банан овз | Калорийность-258, Белки-4, Углеводы-60 | 36-45 |
| 200 | Соқ виноградный овз | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-04 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-394, Белки-5, Углеводы-93 | 55-49 |
| Итого за день | | Калорийность-1 442, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-222 | 176-00 |

Директор

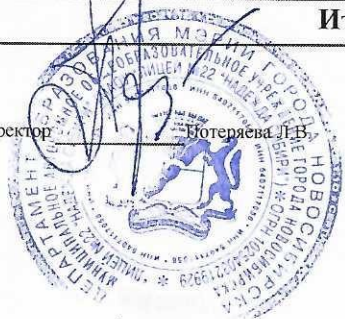
Готеряева Л.В.

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> | | | |
| 15 | Помидор в нарезке н/шк | Калорийность-3, Углеводы-1 | 2-20 |
| 90 | Котлета из говядины н/шк | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-72 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая н/шк | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 9-09 |
| 180 | Чай с молоком и сахаром н/шк | Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8 | 4-26 |
| 27 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 1-73 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 25 | Перец болгарский в нарезке н/шк | Калорийность-6, Углеводы-1 | 4-52 |
| 150 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк | Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14 | 11-25 |
| 100 | Курица тушеная с морковью п/ф н/шк* | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4 | 32-97 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая н/шк | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 10-76 |
| 200 | Компот из клюквы н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 8-62 |
| 29 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 1-88 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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> | | | |
| 40 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 5-87 |
| 90 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-72 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-95 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 9-09 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-73 |
| 32 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-09 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 85-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 30 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-8, Углеводы-1 | 5-42 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-95 |
| 120 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл* | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5 | 39-56 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 10-76 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 8-61 |
| 33 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16 | 2-15 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 85-00 |
| Итого за день | | | 170-00 |
| Калорийность-1 413, Белки-64, Жиры-44, Углеводы-190 | | | |

Директор

Потеряева И.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные от 11лет" Чапл.59

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

Завтрак (1 смена)

| | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|--|--------------|
| 40 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 5-87 |
| 90 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-72 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-95 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 12-13 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-73 |
| 31,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-05 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 88-00 |

Обед (2 смена)

| | | | |
|----------------------------------|--|--|--------------|
| 30 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-8, Углеводы-1 | 5-42 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 18-68 |
| 120 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл* | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5 | 39-56 |
| 170 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41 | 12-20 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 8-62 |
| 27 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 1-75 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-77 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 88-00 |

Итого за день Калорийность-1 483, Белки-65, Жиры-46, Углеводы-199 **176-00**

Директор

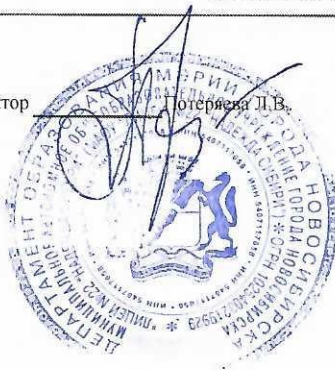
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

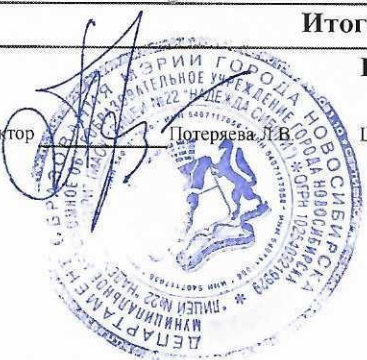
Брованова Н.В.



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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом овз п/ф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 8-65 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 15-00 |
| 90 | Котлетя из говядины овз | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-72 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-95 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 10-76 |
| 200 | Компот из клюквы овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 8-62 |
| 26 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 1-70 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | | 107-06 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 240 | Банан овз | Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54 | 32-40 |
| 200 | Сок виноградный овз | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-04 |
| Итого за Полдник | | | 51-44 |
| Итого за день | | | 158-50 |

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

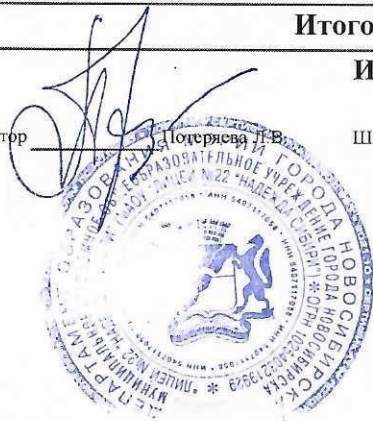
Брованова Н.В.

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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом овз п/ф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 14-41 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 18-75 |
| 90 | Котлета из говядины овз | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-72 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-95 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48 | 14-35 |
| 200 | Компот из клюквы овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 8-62 |
| 31,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-05 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-1 050, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-130 | 120-51 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 270 | Банан овз | Калорийность-258, Белки-4, Углеводы-60 | 36-45 |
| 200 | Сок виноградный овз | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33 | 19-04 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-394, Белки-5, Углеводы-93 | 55-49 |
| Итого за день | | Калорийность-1 444, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-223 | 176-00 |

Директор



Подпись

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.