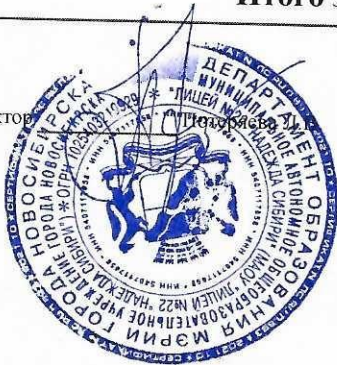


# Меню "1-4 классы" Сов.63

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>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-99</b>
200	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	<b>49-69</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-43</b>
44,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>2-89</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-537, Белки-36, Жиры-15, Углеводы-61	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>2-05</b>
150	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	<b>10-85</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>41-78</b>
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-12</b>
200	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-66</b>
24	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-54</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-674, Белки-22, Жиры-38, Углеводы-63	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 211, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-124	<b>140-00</b>

Директор



Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Handwritten 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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

## Завтрак ( 1 смена )

25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-99
255	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	63-36
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-64
21	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-35
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66

**Итого за Завтрак ( 1 смена )** Калорийность-626, Белки-45, Жиры-17, Углеводы-70 **85-00**

## Обед ( 2 смена )

60	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	5-55
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-08
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	41-78
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-12
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
48,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-15
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66

**Итого за Обед ( 2 смена )** Калорийность-836, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-91 **85-00**

**Итого за день** Калорийность-1 462, Белки-73, Жиры-56, Углеводы-161 **170-00**

Директор \_\_\_\_\_ Л.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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

## Завтрак (1 смена)

25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-99</b>
265	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-417, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-44	<b>65-84</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-64</b>
29	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-87</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>

**Итого за Завтрак (1 смена)** Калорийность-661, Белки-46, Жиры-18, Углеводы-76 **88-00**

## Обед (2 смена)

60	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>5-55</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>18-08</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>41-78</b>
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>12-16</b>
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-66</b>
48	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	<b>3-11</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>

**Итого за Обед (2 смена)** Калорийность-899, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-102 **88-00**

**Итого за день** Калорийность-1 560, Белки-76, Жиры-59, Углеводы-178 **176-00**

Директор Людмила Владимировна Подсоедова Л.В.

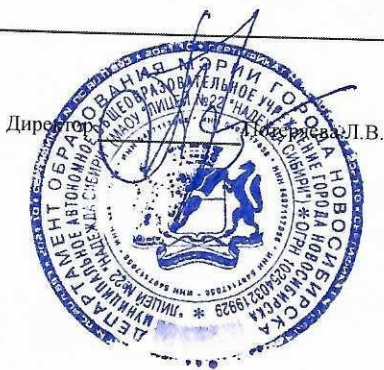
Шеф-повар Котомчина Т.А.

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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат-из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-82</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>14-47</b>
200	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	<b>54-01</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-66</b>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-84</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-631, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-77	<b>84-46</b>
<b>Полдник</b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-99</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>16-10</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-95</b>
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	<b>40-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-356, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-51	<b>74-04</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-987, Белки-49, Жиры-28, Углеводы-128	<b>158-50</b>



Директор \_\_\_\_\_ 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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>11-36</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>18-08</b>
255	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	<b>63-36</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-66</b>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-84</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-787, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-91	<b>101-96</b>
<b>Полдник</b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-99</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>16-10</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-95</b>
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	<b>40-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-356, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-51	<b>74-04</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 143, Белки-58, Жиры-35, Углеводы-142	<b>176-00</b>

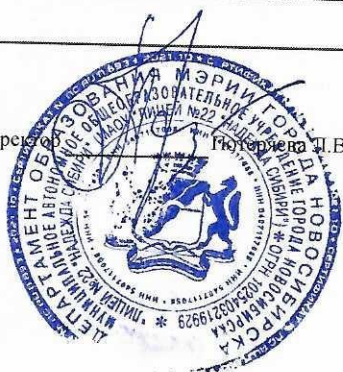
Директор \_\_\_\_\_ Григорьева Т.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-99</b>
255	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	<b>63-36</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-43</b>
24	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-56</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>5-55</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>18-12</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>41-78</b>
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-12</b>
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-66</b>
48	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	<b>3-11</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>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>
Калорийность-1 467, Белки-73, Жиры-56, Углеводы-163			

Директор



Шеф-повар

*ШШШ*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*БВ*

Брованова Н.В.

# Меню "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

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

## Завтрак ( 1 смена )

25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-99</b>
265	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-417, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-44	<b>65-84</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-43</b>
32	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-08</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-668, Белки-46, Жиры-18, Углеводы-78	<b>88-00</b>

## Обед ( 2 смена )

60	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>5-55</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>18-12</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>41-78</b>
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>12-16</b>
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-66</b>
47	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	<b>3-07</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-896, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-101	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 564, Белки-76, Жиры-59, Углеводы-179	<b>176-00</b>

Директор



Шеф-повар

*Е.Е.*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В.*

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	<b>6-82</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>14-47</b>
200	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	<b>54-01</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-66</b>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-84</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-631, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-77	<b>84-46</b>
<b>Полдник</b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-99</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>16-10</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-95</b>
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	<b>40-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-356, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-51	<b>74-04</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-987, Белки-49, Жиры-28, Углеводы-128	<b>158-50</b>

Директор Полтавцева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор 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)
<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	63-35
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-85
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-787, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-91	<b>101-96</b>
<b>Полдник</b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-99
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	40-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-356, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-51	<b>74-04</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 143, Белки-58, Жиры-35, Углеводы-142	<b>176-00</b>

Директор



Шеф-повар

*Шаланова Е.Е.*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Брованова Н.В.*

Брованова Н.В.