

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
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
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 133, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-117

Директор

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-19
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	41-78
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
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-796, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-73	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-623, Белки-40, Жиры-14, Углеводы-82	85-00
Итого за день		Калорийность-1 421, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-155	170-00

Директор



Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

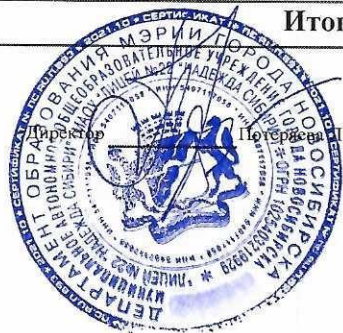
Калькулятор

[Signature]

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-19
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
22,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-46
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00



Петрова 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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-82
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-47
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-10
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
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			92-66
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-08
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник			65-84
Итого за день			158-50

Директор



Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-82
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-47
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-10
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-82
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			92-53
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-08
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник			62-47
Итого за день			155-00

Директор



Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

Бронова Н.В.

Меню "1-4 классы" Чап.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
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
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 133, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-117

140-00

Директор

Подпись

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

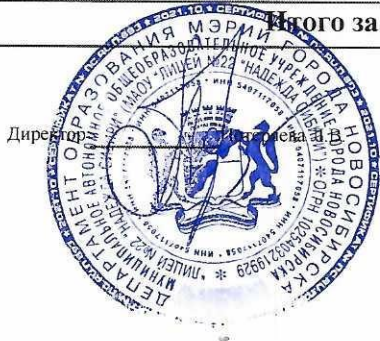
Брованова Н.В.



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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-19
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	41-78
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
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	14-49
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	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00

Калорийность-1 419, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-154



Директор

Шеф-повар

Е.Е. Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В. Брованова

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-19
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
22,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-46
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 414, Белки-68, Жиры-61, Углеводы-148			

Директор



Шеф-повар

Е.Е. Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

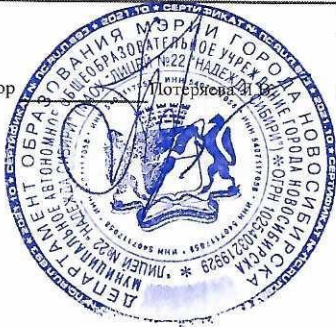
Н.В. Брованова

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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-82
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-47
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-11
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
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-713, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-87 92-67
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-07
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник			Калорийность-400, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40 65-83
Итого за день			Калорийность-1 113, Белки-71, Жиры-35, Углеводы-127 158-50

Директор



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова Н.В.

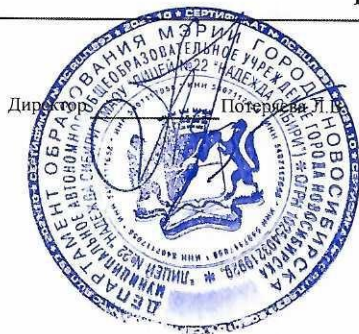
Бронова Н.В.

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-82
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-47
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-11
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-82
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-709, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-86	92-54
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-07
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник		Калорийность-367, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-34	62-46
Итого за день		Калорийность-1 076, Белки-70, Жиры-34, Углеводы-120	155-00

Итого за день Калорийность-1 076, Белки-70, Жиры-34, Углеводы-120 155-00

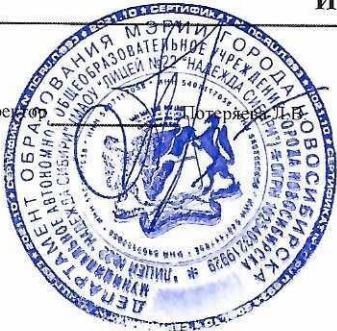
Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.



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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-36
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-08
255	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	63-36
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-20
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			102-32
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	46-89
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-69
Итого за Полдник			73-68
Итого за день			176-00
		Калорийность-1241, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-137	

Директор



Шеф-повар

С.Ш.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.