

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	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
75	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
180	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-12
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-3	1-80
150	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	9-38
120	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	41-13
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-09
180	Компот из кураги н/шк	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-83
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-77
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 257, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-137

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>			
40	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
75	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-70
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
29,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-92
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-615, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-90	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-50
120	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	40-55
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-13
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-34
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-918, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-105	85-00
Итого за день		Калорийность-1 533, Белки-75, Жиры-50, Углеводы-195	170-00

Директор



Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Signature]

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>			
40	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
75	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-70
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
48	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-14
50	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-44
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-698, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-107	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-63
120	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	40-55
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-13
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-21
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-947, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-108	88-00
Итого за день		Калорийность-1 645, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-215	176-00

Директор



Годерьева Л.А.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-21
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-50
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-61
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-722, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-101	87-71
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-45
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-404, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-53	70-79
Итого за день		Калорийность-1 126, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-154	158-50

Директор _____

Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды до 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-21
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-50
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-48
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-717, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-100	87-58
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-45
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	67-42
Итого за день		Калорийность-1 088, Белки-56, Жиры-32, Углеводы-147	155-00

Директор



Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

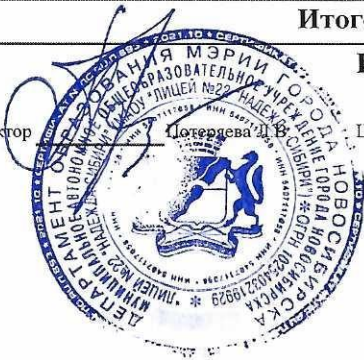
[Handwritten signature]

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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	12-01
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-63
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-70
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
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-825, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-110	100-15
<u>Полдник</u>			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-45
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-49
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-447, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-59	75-85
Итого за день		Калорийность-1 272, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-169	176-00

Директор



Цогердеева М.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

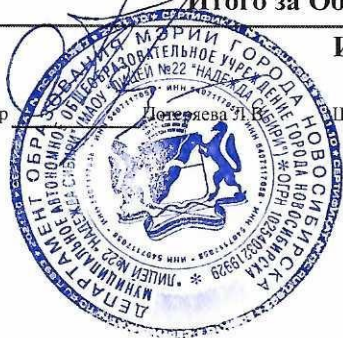
[Handwritten signature]

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	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
75	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
180	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-12
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-3	1-80
150	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	9-38
120	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	41-13
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-09
180	Компот из кураги н/шк	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-83
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-77
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
		Калорийность-1 257, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-137	

Директор



Потеева

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
75	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-70
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
29,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-92
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл и/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-50
120	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	40-55
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-13
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-34
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

Директор



Шеф-повар

Handwritten signature

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Handwritten signature

Бронова 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>			
40	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
75	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
200	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-70
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
48	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-14
50	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-44
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-63
120	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	40-55
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-13
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-21
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

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)
Комплексе			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-21
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-50
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-61
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплексе		Калорийность-722, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-101	87-71
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-45
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-404, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-53	70-79
Итого за день		Калорийность-1126, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-154	158-50

Директор



Директор

Шеф-повар

Е.Е. Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В. Брованова

Брованова 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)
Комплексе			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-21
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-50
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-48
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплексе		Калорийность-717, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-100	87-58
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-45
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	67-42
Итого за день		Калорийность-1 088, Белки-56, Жиры-32, Углеводы-147	155-00

Директор



Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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)
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	12-01
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-63
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-70
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
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-825, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-110	100-15
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-45
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-49
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
Итого за Полдник		Калорийность-447, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-59	75-85
Итого за день		Калорийность-1 272, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-169	176-00

Директор



Потеряева

Шеф-повар

Handwritten signature

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Handwritten signature

Брованова Н.В.