

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	15-18
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
25.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-65
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-49
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	49-81
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-19
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 113, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-113

140-00

Директор

Исполнитель

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

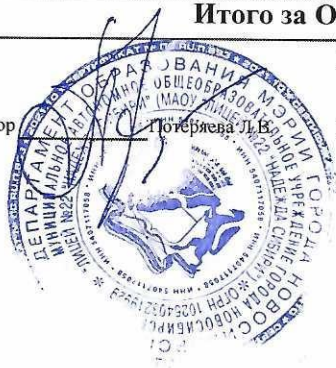
Брованова Н.В.



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	19-18
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	15-21
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
38.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-50
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	4-36
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-48
230	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-362, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-38	57-33
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
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-1 396, Белки-67, Жиры-58, Углеводы-150			

Директор



Губерява 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
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	20-29
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-75
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-22
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-36
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-10
230	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-362, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-38	57-33
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-66
20.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-22
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 394, Белки-67, Жиры-60, Углеводы-144			

Директор



Потеряева Л.В. Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Signature]

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	62-11
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



Погорельца Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

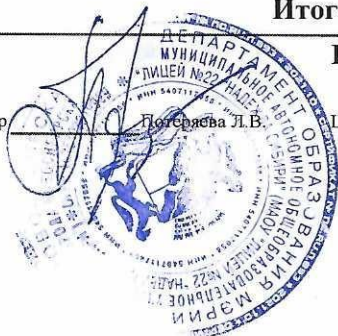
Калькулятор

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	62-11
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			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			62-46
Итого за день			155-00

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)
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	2-23
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			102-35
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	16-66
Итого за Полдник			73-65
Итого за день			176-00
		Калорийность-1 241, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-137	

Директор

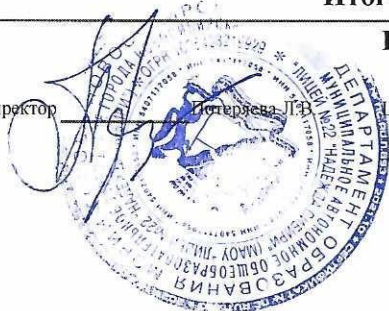
Исторженко Л.Э.

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
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	15-17
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
25.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-66
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-55
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-77
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	49-79
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-70
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-19
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
Калорийность-1 113, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-113			

Директор

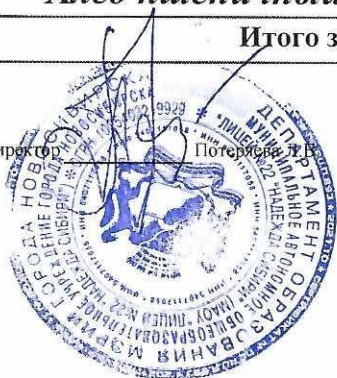
Потребитель

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

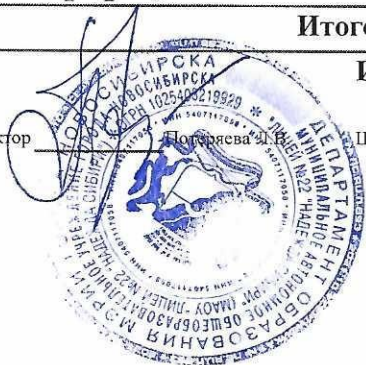
Брованова Н.В.



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)
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	14-42
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-14
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-68
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			92-67
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			65-83
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 113, Белки-71, Жиры-35, Углеводы-127	

Директор



Подпись

Шеф-повар

Е.Е. Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

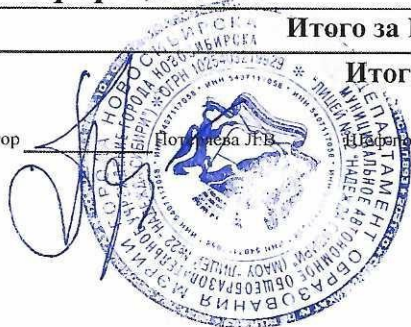
Н.В. Брованова

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)
<u>Комплекс</u>			
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	14-42
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-14
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-68
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			92-54
<u>Полдник</u>			
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			62-46
Итого за день			155-00
		Калорийность-1 076, Белки-70, Жиры-34, Углеводы-120	

Директор



Потомова Л.В.

Заведующий

Л.В. Потомова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В. Брованова

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	18-03
255	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	63-41
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-68
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-21
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			102-35
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	16-66
Итого за Полдник			73-65
Итого за день			176-00
Директор _____ Писарев П.В.		Шеф-повар <u>Е.Е. Шаланова</u> Е.Е. Шаланова	Калькулятор <u>Н.В. Брованова</u> Н.В. Брованова

