

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>			
25	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
40/40	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	42-52
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-79
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
24	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-57
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
150	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	9-38
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	31-86
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-46
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
21	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-35
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
Калорийность-1 098, Белки-54, Жиры-30, Углеводы-148			

Директор

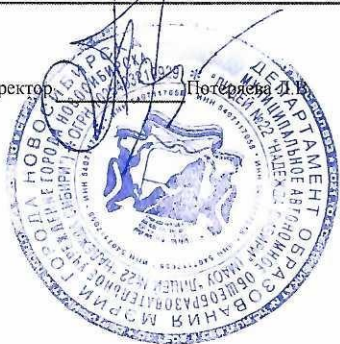
Потеряева Д.Н.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные до 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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-07
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
27,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-78
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-22
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-51
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	31-84
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-51
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	19-04
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-85
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-1 377, Белки-65, Жиры-36, Углеводы-195

Директор

Потеряева Д.В.

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>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-29
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
39,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-56
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-22
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-714, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-93	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-51
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	31-84
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-01
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	19-04
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-35
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-22
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-793, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-127	88-00
Итого за день		Калорийность-1 507, Белки-69, Жиры-39, Углеводы-220	176-00

Директор

Петеряева Я.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

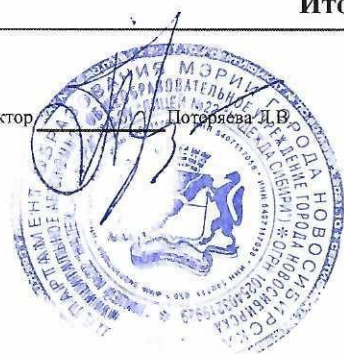


Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
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
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
31,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-05
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс			105-71
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	33-75
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	19-04
Итого за Полдник			52-79
Итого за день			158-50

Калорийность-1 197, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-186

Директор



Погоряева Д.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
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-10
Итого за Комплекс		Калорийность-745, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-81	102-21
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	33-75
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	19-04
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	52-79
Итого за день		Калорийность-1118, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-170	155-00

Директор

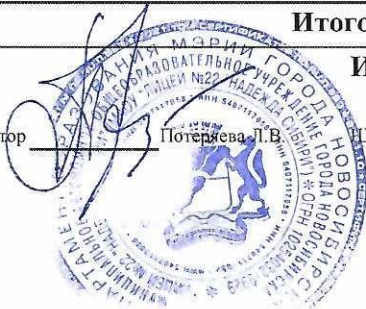
Потеряева П.В.

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	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
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-78
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-35
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-71
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-1 004, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-119	123-21
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	33-75
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	19-04
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	52-79
Итого за день		Калорийность-1 377, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-208	176-00

Директор

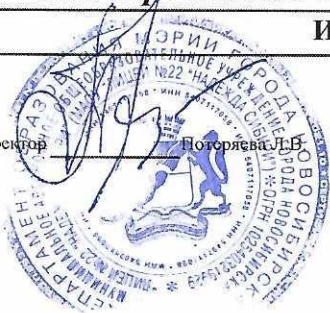
Поторяева Л.В.

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>			
25	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
40/40	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	42-52
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-96
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
21,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-40
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек-зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
150	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	9-08
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	31-86
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-44
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-67
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1106, Белки-54, Жиры-30, Углеводы-150

140-00

Директор

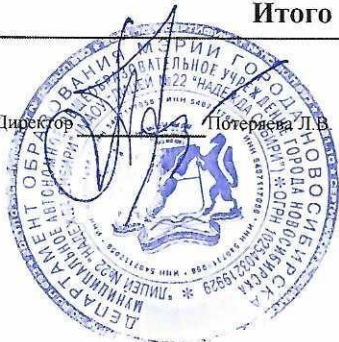
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

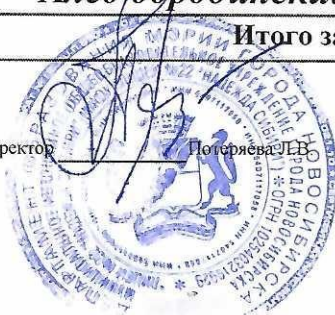
Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные до 11 лет" Чапл.59

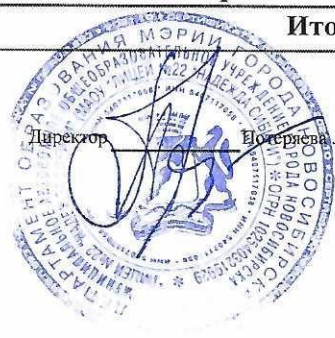
Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-05
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-80
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-22
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-02
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	31-84
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-49
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	19-04
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-36
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-1 393, Белки-66, Жиры-36, Углеводы-199			
Директор 	Потеряева Е.Е.	Шэф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-26
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-59
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>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-02
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	31-84
190	Рис отварной б/пл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	15-82
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	19-04
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-03
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-1 510, Белки-69, Жиры-39, Углеводы-219



Директор Исторьева 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-39
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-35
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-89
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-78
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			105-71
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	33-75
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	19-04
Итого за Полдник			52-79
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 203, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-187	

Директор

Потряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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>Комплексе</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-39
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-35
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-89
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-94
Итого за Комплекс		Калорийность-740, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-80	102-21
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	33-75
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	19-04
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	52-79
Итого за день		Калорийность-1113, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-169	155-00

Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

