

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>			
15	<i>Помидор в нарезке н/шк</i>	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	2-20
90	<i>Котлета из говядины н/шк</i>	<i>Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15</i>	52-72
150	<i>Каша перловая рассыпчатая н/шк</i>	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	9-08
180	<i>Чай с молоком и сахаром н/шк</i>	<i>Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8</i>	4-26
27	<i>Хлеб пшеничный н/шк</i>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	1-74
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	<i>Перец болгарский в нарезке н/шк</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	4-52
150	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк</i>	<i>Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14</i>	11-24
100	<i>Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*</i>	<i>Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4</i>	32-97
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</i>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	10-79
200	<i>Компот из клюквы н/шк</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	8-62
29	<i>Хлеб пшеничный н/шк</i>	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	1-86
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Итого за день *Калорийность-1 118, Белки-51, Жиры-36, Углеводы-144* **140-00**

Директор

Лотерьева Л.В.

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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-87
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-06
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-73
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-12
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	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-94
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-56
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-07
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	8-62
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-84
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Директор	Потеряева 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>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-87
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-08
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-73
32,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-10
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-68
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-56
160	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	11-81
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	8-62
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-14
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 483, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-199			

Директор



Потеряева 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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	15-00
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-61
26,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-71
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-885, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-107	107-06
Полдник			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	19-04
Итого за Полдник		Калорийность-365, Белки-5, Углеводы-87	51-44
Итого за день		Калорийность-1 250, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-194	158-50

Директор



Котова 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	15-00
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-61
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-77
Итого за Комплекс		Калорийность-864, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-103	105-46
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-352, Белки-5, Углеводы-83	49-54
Итого за день		Калорийность-1216, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-186	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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-42
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-76
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-35
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-61
31,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-04
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-1 050, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-130	120-51
Полдник			
270	Банан овз	Калорийность-258, Белки-4, Углеводы-60	36-45
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	19-04
Итого за Полдник		Калорийность-394, Белки-5, Углеводы-93	55-49
Итого за день		Калорийность-1 444, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-223	176-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "1-4 классы" 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>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-20
90	Котлета из говядины н/шк	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-07
180	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-26
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-75
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	4-52
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	10-77
100	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	32-97
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-96
200	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	8-62
33	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-16
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 127, Белки-52, Жиры-36, Углеводы-146



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.


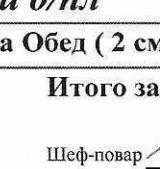
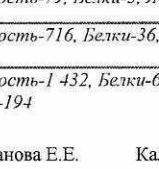
Шаланова Е.Е.

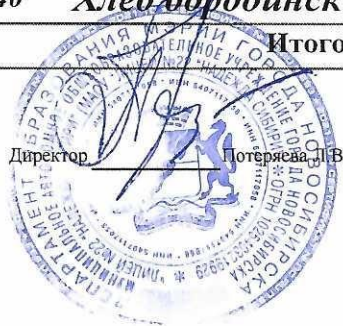
Калькулятор

Н.В.

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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-87
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-06
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-73
32,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-12
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	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-21
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-56
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-05
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	8-62
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-59
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1 432, Белки-65, Жиры-44, Углеводы-194			
Директор  Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-87
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-06
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-73
32,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-12
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00

Обед (2 смена)

30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-76
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-56
170	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-53
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	8-62
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-34
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			88-00

Итого за день Калорийность-1 506, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-204 **176-00**

Директор

Потеряева 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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-61
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-76
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-89
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-61
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-86
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-890, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-108	107-06
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	19-04
Итого за Полдник		Калорийность-365, Белки-5, Углеводы-87	51-44
Итого за день		Калорийность-1 255, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-195	158-50

Директор



Петеряева Л.В.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.



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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-61
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-76
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-89
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-61
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-92
Итого за Комплекс		Калорийность-868, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-104	105-46
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-352, Белки-5, Углеводы-83	49-54
Итого за день		Калорийность-1 220, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-187	155-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Handwritten signature

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Handwritten signature

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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-35
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-45
99	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-53
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	8-61
34,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-24
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-1 057, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-131	120-51
Полдник			
270	Банан овз	Калорийность-258, Белки-4, Углеводы-60	36-45
200	Сок виноградный овз	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	19-04
Итого за Полдник		Калорийность-394, Белки-5, Углеводы-93	55-49
Итого за день		Калорийность-1 451, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-224	176-00

Директор



Игоряева Т.В.

Шеф-повар

Handwritten signature

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Handwritten signature

Брованова Н.В.