

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	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-29
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	47-83
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-14
180	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-25, Углеводы-6	2-50
34,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-24
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
150	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	12-25
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-60
20	Соус сметанный натуральный н/шк	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-56
150	Рис припущенный с томатом н/шк	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-66
180	Компот из клубники н/шк	Калорийность-26, Углеводы-7	4-07
29,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-93
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
		Калорийность-1 201, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-139	



Директор

Потеряева О.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>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-47
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-15
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-89
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-28
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>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-37
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	36-13
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-34
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-67
180	Компот из клубники б/пл	Калорийность-26, Углеводы-7	4-19
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-14
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-1 447, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-172	



Директор Потерьева Л.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	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-47
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-88
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-89
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-55
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-696, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-84	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-47
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	36-13
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-56
180	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	9-20
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-65
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-83
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-844, Белки-28, Жиры-35, Углеводы-104	88-00
Итого за день		Калорийность-1 540, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-188	176-00



Директор: Потеряева Л.В.

Шеф-повар

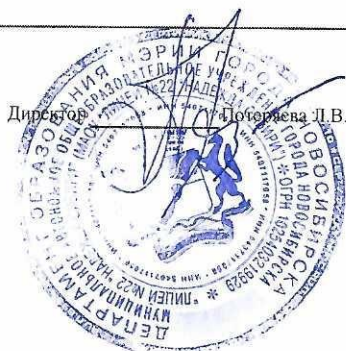
Котомчина Т.А.

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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-00
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-35
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-76
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-01
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-58
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-849, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-98	108-96
Полдник			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	49-54
Итого за день		Калорийность-1199, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-182	158-50



Директор _____ Голубева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды до 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплексе</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-00
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-35
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	11-01
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-58
54	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	3-51
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплексе		Калорийность-881, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-109	105-46
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	49-54
Итого за день		Калорийность-1 231, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-193	155-00



Писарева Л.В.

Шеф-повар

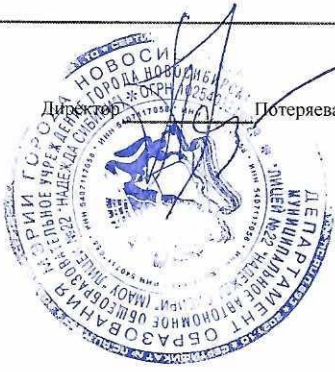
Котомчина Т.А.

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-34
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-44
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	14-68
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-58
56,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-134, Белки-4, Углеводы-28	4-90
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-74
Итого за Комплекс		Калорийность-1 063, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-130	126-46
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	49-54
Итого за день		Калорийность-1 413, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-214	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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-29
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	47-83
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-15
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
150	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	12-24
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-66
20	Соус сметанный натуральный н/шк	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-56
150	Рис припущенный с томатом н/шк	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-66
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-47
38	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-48
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 214, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-142

140-00



Директор

Гусарова Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

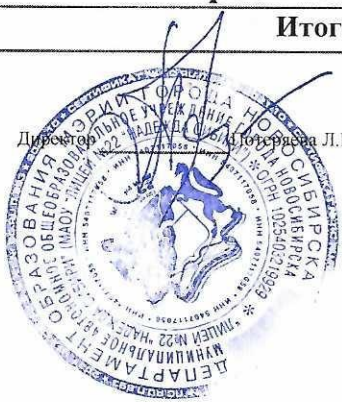
Меню "Многодетные до 11лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-16
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-86
35,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-31
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>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-32
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-64
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-34
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-67
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
52	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	3-37
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-1 497, Белки-59, Жиры-57, Углеводы-183	

Директор _____ Л.В.

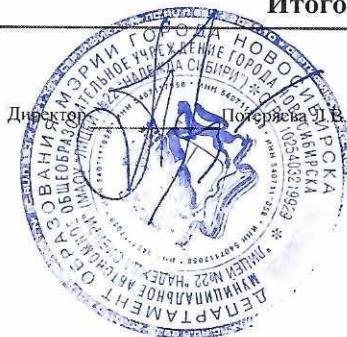
Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



Меню "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

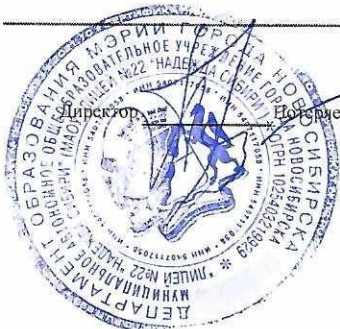
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
190	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-13
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-86
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 Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-40
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-64
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-56
200	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-48	10-22
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-52
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-1 604, Белки-62, Жиры-61, Углеводы-201



Директор _____
 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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-00
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-35
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-78
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-15
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-57
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-45
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-844, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-97	108-96
Полдник			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	49-54
Итого за день		Калорийность-1194, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-181	158-50



Директор _____ Шаланова Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	8-00
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-35
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	11-15
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-57
52	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	3-38
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-876, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-108	105-46
<u>Полдник</u>			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	49-54
Итого за день		Калорийность-1 226, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-192	155-00



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

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-34
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-44
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	14-86
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-57
54,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	4-73
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-74
Итого за Комплекс		Калорийность-1 058, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-129	126-46
Полдник			
240	Банан овз	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	49-54
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-213	176-00



Директор Мотряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.