

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	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-62
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	29-35
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-34
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-80
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
45/45	Гуляш из говядины н/ф н/шк*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-17
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-01
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	7-64
22	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-41
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Директор



Подсержева 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>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-61
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	39-07
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-14
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-74
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-682, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-79	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-64
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-17
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-02
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-97
29,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-92
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-670, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-82	85-00
Итого за день		Калорийность-1 352, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-161	170-00

Директор

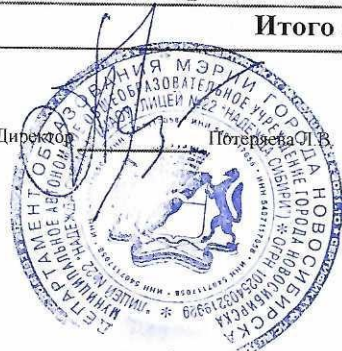
Петерьева О.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

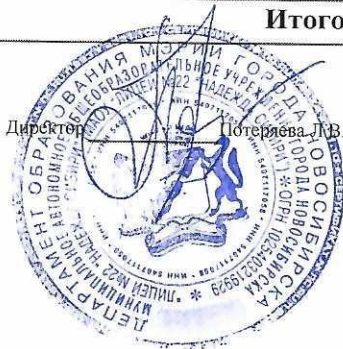
Калькулятор

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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-61
220	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	42-98
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-14
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-83
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-680, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-73	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-64
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-17
180	Макароны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	10-80
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	7-97
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-88
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-709, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-87	88-00
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-160	176-00



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 морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-00
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-66
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-17
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-04
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-03
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-80
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-749, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-90	91-36
Полдник			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	50-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	67-14
Итого за день		Калорийность-965, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-140	158-50

Директор



Петеряева Л.В.

Шеф-повар

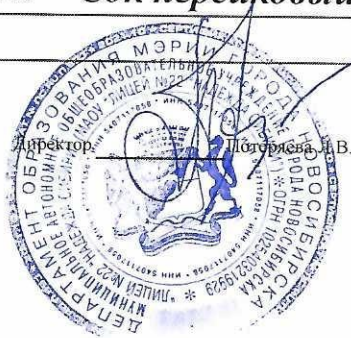
Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды до 12лет" Сов.63

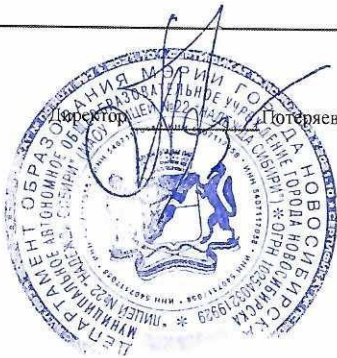
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-00
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-66
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-17
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-04
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	7-23
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-76
Итого за Комплекс		Калорийность-683, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-76	87-86
Полдник			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	50-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	67-14
Итого за день		Калорийность-899, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-126	155-00



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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-34
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	17-07
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-52
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-06
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-03
33,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-18
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-927, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-112	108-86
Полдник			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	50-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	67-14
Итого за день		Калорийность-1143, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-162	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>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-62
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	29-35
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-13
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-01
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
45/45	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-17
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-01
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	7-58
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-47
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Директор



Игнатьева И.В.

Шеф-повар

[Signature]

Шаланова Е.Е.

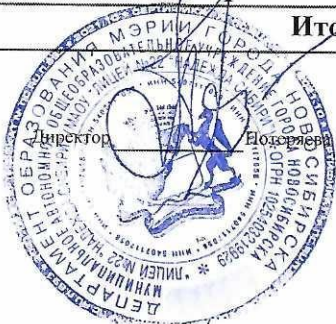
Калькулятор

[Signature]

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>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-54
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	39-07
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-47
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-48
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-673, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-77	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-61
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-17
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-02
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-60
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-32
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-680, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-84	85-00
Итого за день		Калорийность-1 353, Белки-57, Жиры-54, Углеводы-161	170-00



Директор

Позднеева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

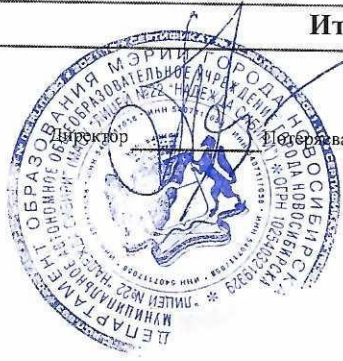
Калькулятор

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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-54
220	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-331, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-5	42-98
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-47
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-46
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>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-61
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-17
180	Макароны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	10-82
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-60
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-26
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-1 402, Белки-59, Жиры-36, Углеводы-163



Директор

Шеф-повар Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

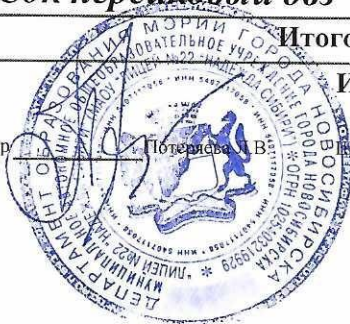
Калькулятор

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)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-00
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-65
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-17
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-03
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-16
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-69
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-744, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-89	91-36
Полдник			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	50-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	67-14
Итого за день		Калорийность-960, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-139	158-50

Директор



Потемкина Ч.В.

Шеф-повар

Шуш

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бр

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 морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	8-00
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-65
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-17
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-03
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	7-35
25,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-66
Итого за Комплекс		Калорийность-681, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-76	87-86
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	50-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	67-14
Итого за день		Калорийность-897, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-126	155-00

Директор

Погорьева И.В.

Шеф-повар

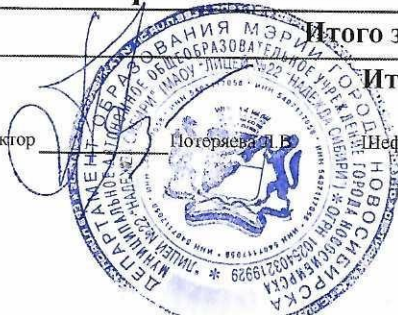
Е.Е.

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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-34
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	17-06
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-52
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-05
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-16
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-07
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-922, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-111	108-86
Полдник			
250	Апельсин овз	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	50-00
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-216, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-50	67-14
Итого за день		Калорийность-1138, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-161	176-00



Шеф-повар

Шел

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Б

Брованова Н.В.