

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	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-67
110	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	47-41
100	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	12-21
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-35
45	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-93
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-555, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	10-67
100	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	30-02
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-15
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-99
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-566, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-79	70-00
Итого за день		Калорийность-1121, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-154	140-00

Директор _____



Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные до 11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-40
120	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	51-72
160	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	19-44
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-41
31,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-05
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-678, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-94	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-28
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	36-03
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-15
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-27
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-676, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-95	85-00
Итого за день		Калорийность-1 354, Белки-60, Жиры-38, Углеводы-189	170-00

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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-40
120	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	51-72
190	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-25	21-80
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-41
41,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-69
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-729, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-103	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-28
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	36-03
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-38
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-38
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-692, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-95	88-00
Итого за день		Калорийность-1 421, Белки-63, Жиры-41, Углеводы-198	176-00

Директор



Подсерева Л.Б.

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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-54
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-33
100	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	43-08
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	18-35
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	10-06
34,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-24
Итого за Комплекс		Калорийность-610, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-74	96-60
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-38
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	58-40
Итого за день		Калорийность-987, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-126	155-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

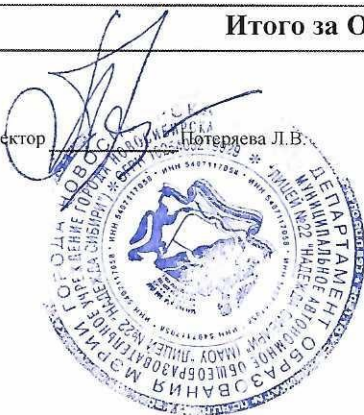
Калькулятор

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	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-67
110	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	47-41
100	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	12-17
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-35
46	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-97
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-558, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-76	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	10-64
100	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	30-02
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-16
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-01
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-566, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-79	70-00
Итого за день		Калорийность-1124, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-155	140-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шу

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Б

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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-40
120	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	51-72
160	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	19-33
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-40
47	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	3-06
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-693, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-97	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-23
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	36-03
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-16
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	10-06
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-54
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-701, Белки-36, Жиры-16, Углеводы-101	85-00
Итого за день		Калорийность-1 394, Белки-62, Жиры-37, Углеводы-198	170-00



Директор Потеряева Л.В.

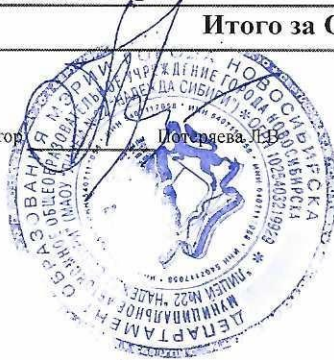
Шеф-повар Шаланова Е.Е.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-40
120	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	51-72
190	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-177, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-25	21-68
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-40
43,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-82
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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-23
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	36-03
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-39
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	10-06
25,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-65
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

Директор



Могаряева Л.В.

Шеф-повар

Шел

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Б

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чап.59

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	8-53
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-31
100	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	43-09
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	18-31
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
41,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-70
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-688, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-90	100-78
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-70
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	57-72
Итого за день		Калорийность-1 065, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-142	158-50



Директор

Дуболяева Л.В.

Шеф-повар

Handwritten signature

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

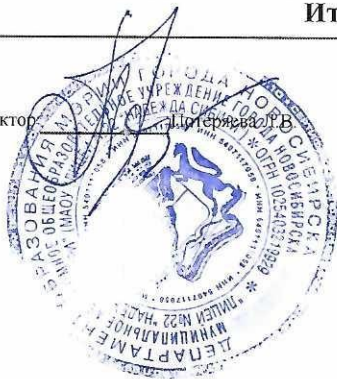
Handwritten signature

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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-53
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-31
100	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	43-09
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	18-31
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-86
Итого за Комплекс		Калорийность-599, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-71	97-28
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-70
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	57-72
Итого за день		Калорийность-976, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-123	155-00

Директор



Шеф-повар

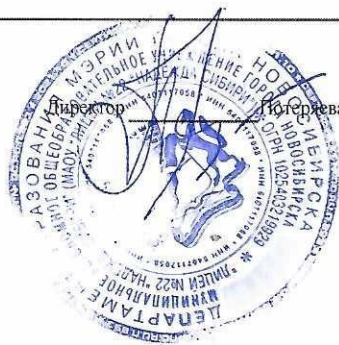
Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова 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	14-23
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-89
100	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	43-09
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	24-41
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
47	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	3-04
50	Хлеб бородинский овз	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-44
Итого за Комплекс		Калорийность-862, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-114	118-28
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-70
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	57-72
Итого за день		Калорийность-1 239, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-166	176-00



Директор

Югерьева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.