

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	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
55/35	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	37-91
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-19
180	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-25, Углеводы-6	2-50
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-61
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-62
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-72
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	49-67
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-23
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Директор



Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	41-75
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-19
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-89
36,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-36
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-63
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-789, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-71	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-55
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-31
230	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-362, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-38	57-22
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-75
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-45
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-72
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-631, Белки-40, Жиры-13, Углеводы-84	85-00
Итого за день		Калорийность-1420, Белки-68, Жиры-58, Углеводы-155	170-00

Директор



Потряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

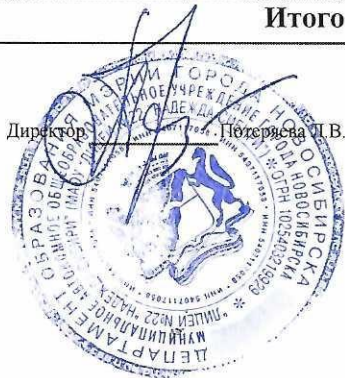
Брованова Н.В.

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	41-75
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	20-26
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-89
25,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-65
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-27
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-55
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-89
230	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-362, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-38	57-22
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-75
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-87
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-72
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
Калорийность-1 420, Белки-67, Жиры-60, Углеводы-150			

Директор

Петерьяева Т.В.



Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

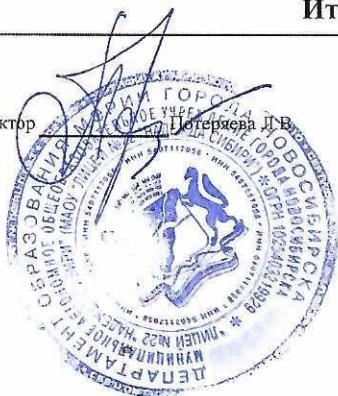
(Handwritten signature)

(Handwritten signature)

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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-57
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-31
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-22
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-15
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-720, Белки-44, Жиры-20, Углеводы-88	92-65
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-09
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник		Калорийность-400, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40	65-85
Итого за день		Калорийность-1120, Белки-72, Жиры-35, Углеводы-128	158-50

Директор



Потеряев Д.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

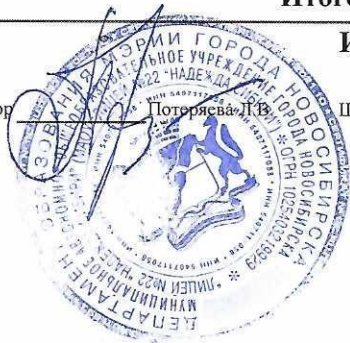
Калькулятор

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 моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-57
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-31
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-22
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-02
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-716, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-87	92-52
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-09
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник		Калорийность-367, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-34	62-48
Итого за день		Калорийность-1 083, Белки-70, Жиры-34, Углеводы-121	155-00

Директор



Потрясова Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

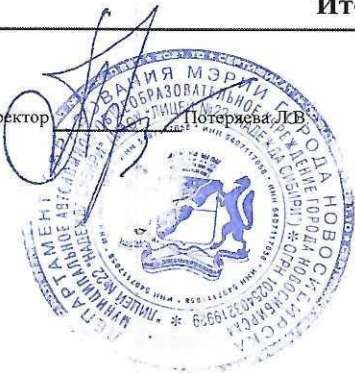
Калькулятор

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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-95
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-89
255	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	63-46
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
40,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-63
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-817, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-97	102-33
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	46-91
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник		Калорийность-440, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-43	73-67
Итого за день		Калорийность-1 257, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-140	176-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

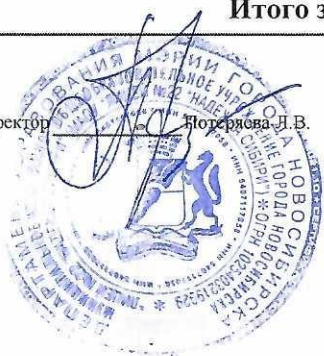
Калькулятор

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	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-79
55/35	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	38-26
140	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	14-18
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-99
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-62
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-73
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	49-75
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
33	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-14
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
Калорийность-1 111, Белки-54, Жиры-49, Углеводы-112			

Директор



Итогоряева Н.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-48
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-19
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-87
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-53
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-75
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-773, Белки-27, Жиры-44, Углеводы-68	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-56
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-31
230	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-362, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-38	57-20
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-42
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-75
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-629, Белки-40, Жиры-13, Углеводы-83	85-00
Итого за день		Калорийность-1402, Белки-67, Жиры-57, Углеводы-151	170-00

Директор

Потеряева Т.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные от 11лет" 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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-48
190	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	19-24
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-87
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-48
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-75
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-56
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-89
230	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-362, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-38	57-20
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-84
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-75
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-54
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-32
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-24
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-716, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-87	92-52
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-09
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник		Калорийность-367, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-34	62-48
Итого за день		Калорийность-1 083, Белки-70, Жиры-34, Углеводы-121	155-00

Директор

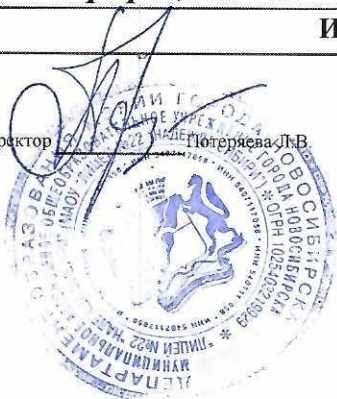
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

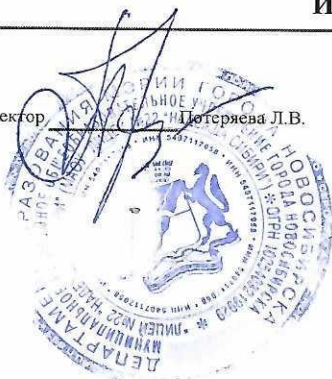
Брованова Н.В.



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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-91
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-90
255	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	63-48
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
40,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-63
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-817, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-97	102-34
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	46-90
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник		Калорийность-440, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-43	73-66
Итого за день		Калорийность-1 257, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-140	176-00

Директор



Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Брованова Н.В.