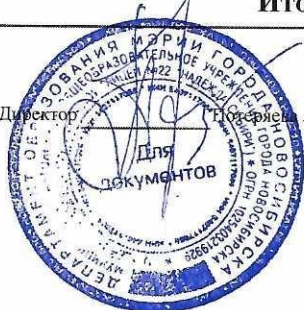


Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-31
40/40	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	42-52
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-16
180	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-12
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-89
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
150	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	9-11
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	33-61
140	Рис отварной н/шк	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34	11-64
180	Компот из смородины н/шк	Калорийность-32, Углеводы-8	10-06
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-81
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
Калорийность-1104, Белки-53, Жиры-29, Углеводы-151			

Директор



Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные до 11лет" 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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-16
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-64
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-27
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-17
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	33-67
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-48
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	17-14
34.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-24
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-27
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00

Калорийность-1 373, Белки-66, Жиры-36, Углеводы-194



Директор Котомина Т.А.

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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-39
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-41
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-27
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-707, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-91	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-17
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	33-67
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-97
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	17-14
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-75
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-27
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-796, Белки-37, Жиры-15, Углеводы-128	88-00
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-69, Жиры-39, Углеводы-219	176-00

Директор _____ Котомина 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. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-42
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-11
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-14
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-41
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-815, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-98	100-96
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	57-54
Итого за день		Калорийность-1175, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-184	158-50



Директор 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-42
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-11
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-14
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-46
Итого за Комплекс		Калорийность-738, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-83	97-46
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	57-54
Итого за день		Калорийность-1 098, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-169	155-00

Директор  Л.В. Богданова

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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	12-37
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-14
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-85
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-91
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-990, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-120	118-46
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-40
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	57-54
Итого за день		Калорийность-1350, Белки-48, Жиры-37, Углеводы-206	176-00



Директор _____ Котомина Л.В.

Шеф-повар _____

Котомина Т.А.

Калькулятор _____

Бронова 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	Кукуруза сахарная н/шк	<i>Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3</i>	8-32
40/40	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	<i>Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2</i>	42-52
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	11-16
180	Напиток из шиповника н/шк	<i>Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14</i>	6-12
29	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	1-88
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	3-77
150	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	<i>Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12</i>	9-12
100	Шницель из курицы н/шк	<i>Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13</i>	31-87
150	Рис отварной н/шк	<i>Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36</i>	12-48
200	Компот из смородины н/шк	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	11-18
24	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-58
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
		<i>Калорийность-1 111, Белки-54, Жиры-30, Углеводы-151</i>	



Директор

Людмила Ярыева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные до 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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-16
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-08
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-83
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-16
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-24
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-47
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	17-14
21,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-39
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-83
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00

Калорийность-1 338, Белки-62, Жиры-36, Углеводы-188



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шел

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бр

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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
190	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-13
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
32,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-11
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-83
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 гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-16
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-24
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-97
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	17-14
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-89
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-83
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00

Калорийность-1 458, Белки-65, Жиры-39, Углеводы-209



Директор Писарева 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-69
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-17
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-15
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-52
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-799, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-95	100-52
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-84
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	57-98
Итого за день		Калорийность-1 159, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-181	158-50



Петеряева 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)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-69
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-17
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-15
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-15
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-68
Итого за Комплекс		Калорийность-710, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-77	97-02
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-84
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	57-98
Итого за день		Калорийность-1 070, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-163	155-00



Директор

Серебряева 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)
Комплексе			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	12-81
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-22
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-45
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-86
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-18
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-955, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-113	118-02
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	40-84
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	57-98
Итого за день		Калорийность-1315, Белки-47, Жиры-37, Углеводы-199	176-00

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

