

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
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-98
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
155	Яблоко н/шк	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-62
42	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-72
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-557, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-87	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-28
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
140	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-27	14-41
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	8-56
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-50
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-415, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-54	70-00
Итого за день		Калорийность-972, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-141	140-00

Директор _____ 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>			
27.5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8	17-90
200	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-98
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-50
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
155	Яблоко б/пл	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-60
48	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-13
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-36
200	Суп фасоловый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-60
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
140	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-27	14-41
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	8-62
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-95
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-81
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00



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>			
27,5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8	17-90
230	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	20-68
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-50
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
155	Яблоко б/пл	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-60
53	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	3-43
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-36
220	Суп фасоловый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-138, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	14-96
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
160	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-47
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	8-62
23,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-53
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-81
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00

Калорийность-1 336, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-179



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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-93
200	Суп фасолевым на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-60
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
160	Макаронотварные с сыром овз	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-49
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-38
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-08
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-714, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-94	93-39
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
155	Яблоко овз	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-04
Итого за Полдник		Калорийность-439, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	65-11
Итого за день		Калорийность-1153, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-151	158-50

Директор _____



Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Бронова 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	7-93
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-60
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-46
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-38
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-27
Итого за Комплекс		Калорийность-648, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-81	89-89
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
155	Яблоко овз	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-04
Итого за Полдник		Калорийность-439, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	65-11
Итого за день		Калорийность-1 087, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-138	155-00



Ляева 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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-22
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	17-00
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
200	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-62
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-38
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-46
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-859, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-112	106-59
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
190	Яблоко овз	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	23-34
Итого за Полдник		Калорийность-454, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-61	69-41
Итого за день		Калорийность-1313, Белки-56, Жиры-43, Углеводы-173	176-00

Л.В. Теряева

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
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-98
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
155	Яблоко н/шк	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-55
43	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-79
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-560, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-87	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-28
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
140	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-27	14-41
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	8-56
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-50
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-415, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-54	70-00
Итого за день		Калорийность-975, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-141	140-00



Л.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>			
27,5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8	17-90
200	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-98
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-50
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
155	Яблоко б/пл	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-46
50,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	3-27
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-37
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-60
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
140	Макароньы отварные с сыром б/пл	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-27	14-41
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	8-56
30,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-98
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-1 282, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-171



Калькулятор

Для документов

Медсестра Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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>			
27.5	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-8	17-90
230	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	20-68
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-50
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
155	Яблоко б/пл	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-46
55	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	3-57
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-37
220	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-138, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	14-96
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
160	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-47
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	8-56
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-56
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-1 341, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-180



Директор 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	7-95
200	Суп фасолеый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-62
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
160	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-47
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-48
33,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-17
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-719, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-95	93-60
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
155	Яблоко овз	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-83
Итого за Полдник		Калорийность-439, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	64-90
Итого за день		Калорийность-1158, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-152	158-50

Серебря Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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	7-95
200	Суп фасолеый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-62
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
150	Макароньы отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-45
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-48
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-35
Итого за Комплекс		Калорийность-650, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-82	90-10
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
155	Яблоко овз	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-83
Итого за Полдник		Калорийность-439, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	64-90
Итого за день		Калорийность-1 089, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-139	155-00

Шеф-повар 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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	13-26
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	17-02
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-25
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-58
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-48
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-864, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-113	106-85
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	25-58
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-60
190	Яблоко овз	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	23-08
Итого за Полдник		Калорийность-454, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-61	69-15
Итого за день		Калорийность-1318, Белки-56, Жиры-43, Углеводы-174	176-00



Л.В. Теряева

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.