

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>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-20
90	Котлета из говядины н/шк	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-73
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-06
180	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-24
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-70
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	10-65
100	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	32-97
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-16
200	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-82
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-70
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Л.В. Ярыса

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные до 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>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-87
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-74
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-06
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-66
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-09
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-63
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	4-40
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-20
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-57
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-15
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-51
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-54
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-63
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00

Дир. _____ П.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>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-87
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-74
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-08
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-66
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-07
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-63
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-776, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-101	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	4-40
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-75
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-57
170	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-64
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-51
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-32
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-81
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-728, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-103	88-00
Итого за день		Калорийность-1 504, Белки-66, Жиры-46, Углеводы-204	176-00

Лева 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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-52
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-22
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-77
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-14
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	10-96
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-83
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-888, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-108	109-05
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-31
180	Соk виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	49-45
Итого за день		Калорийность-1 202, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-182	158-50

Директор Потеряева 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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-52
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-22
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-77
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-14
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	9-86
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-835, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-97	105-55
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-31
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	49-45
Итого за день		Калорийность-1149, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-171	155-00

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>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-20
90	Котлета из говядины н/шк	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-72
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-06
180	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-26
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-76
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-565, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-68	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	4-01
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	10-65
100	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	32-98
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-16
200	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-20
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-558, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-77	70-00
Итого за день		Калорийность-1 123, Белки-51, Жиры-36, Углеводы-145	140-00

Директор _____ Колтушева 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>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-87
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-74
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-06
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-66
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	3-67
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	4-41
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-20
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-57
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-16
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-59
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-40
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-67
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
		Калорийность-1 423, Белки-64, Жиры-44, Углеводы-192	

Директор _____ И.В. 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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-52
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-24
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-75
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-15
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	10-48
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-94
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-892, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-109	108-69
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-67
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	49-81
Итого за день		Калорийность-1 206, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-183	158-50

Кухарева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова 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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-52
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-24
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-75
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-15
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	9-43
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-15
Итого за Комплекс		Калорийность-837, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-97	105-19
<u>Полдник</u>			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-67
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	49-81
Итого за день		Калорийность-1151, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-171	155-00

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)
Комплексе			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-21
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-80
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-75
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-95
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-12
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	10-48
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-32
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплексе		Калорийность-1 043, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-130	121-29
Полдник			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	37-57
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-4, Углеводы-81	54-71
Итого за день		Калорийность-1 386, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-211	176-00

Директор  Ушакова Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

