

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	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-15
45/45	Бефстроганов из отварной говядины н/ф н/шк*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	47-80
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-93
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
36	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-30
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
150	Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	12-68
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом н/ф н/шк*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-69
20	Соус сметанный натуральный н/шк	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-53
150	Рис припущенный с томатом н/шк	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-48
180	Компот из клубники н/шк	Калорийность-26, Углеводы-7	4-00
26,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-69
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 199, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-139



И.О. Шеф-повара 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>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-28
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-41
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-87
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-87
47,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	2-93
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-64
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	17-01
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-69
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-28
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-46
180	Компот из клубники б/пл	Калорийность-26, Углеводы-7	4-00
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-42
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-64
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00

Калорийность-1492, Белки-59, Жиры-57, Углеводы-182

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Потеряева Л.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)
-----------	--------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-28
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-41
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-50
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-87
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-30
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-64
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00

Обед (2 смена)

20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-26
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-69
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-52
180	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	8-95
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
32,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-00
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-64
Итого за Обед (2 смена)			88-00

Итого за день Калорийность-1 582, Белки-63, Жиры-60, Углеводы-196 **176-00**



Гончарова 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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-81
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-90
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-41
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-90
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-48
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-54
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-825, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-97	103-70
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	37-66
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	54-80
Итого за день		Калорийность-1161, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-177	158-50



Игоряева 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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-81
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-90
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-10
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-90
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-48
53	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	3-46
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-857, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-107	100-20
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	37-66
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	54-80
Итого за день		Калорийность-1193, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-187	155-00



Директор _____ Плотерьева 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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-02
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-12
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-72
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-08
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-48
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-23
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-938, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-106	121-20
<u>Полдник</u>			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	37-66
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	54-80
Итого за день		Калорийность-1274, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-186	176-00



И.В. Серяева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

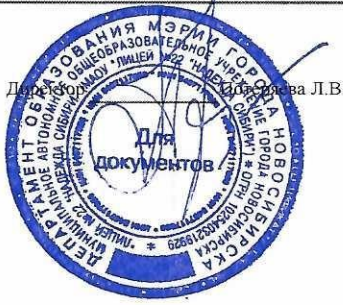
Калькулятор

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	Горошек зеленый н/шк	<i>Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1</i>	6-12
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	<i>Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2</i>	47-81
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	11-01
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	<i>Калорийность-28, Углеводы-7</i>	2-89
34	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке н/шк	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	2-93
150	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	<i>Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10</i>	12-59
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	<i>Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7</i>	35-50
20	Соус сметанный натуральный н/шк	<i>Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1</i>	5-54
150	Рис припущенный с томатом н/шк	<i>Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36</i>	7-49
180	Компот из клубники н/шк	<i>Калорийность-26, Углеводы-7</i>	4-00
31	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	1-95
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

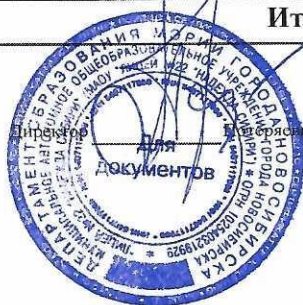
Калорийность-1 205, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-140



Шеф-повар [подпись] Шаланова Е.Е. Калькулятор [подпись] 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	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-33
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-44
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-03
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-88
41,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-64
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-68
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-78
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-30
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-32
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-50
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-48
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-68
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1 480, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-179			



Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-33
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-44
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-71
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-88
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-96
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-68
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-98
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-30
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-54
180	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	9-00
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
40,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-56
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-68
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
		Калорийность-1 587, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-197	

Шеф-повар Л.В. Геряева

Шеф-повар Шу

Шаланова Е.Е.

Калькулятор А.В.

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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-76
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-86
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-44
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-01
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-47
47	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	3-05
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-864, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-105	105-14
<u>Полдник</u>			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	36-22
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	53-36
Итого за день		Калорийность-1 200, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-185	158-50

Директор _____ Шеряева 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)
Комплекс			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-76
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-86
52,5/52,5	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-3	55-78
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-01
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-47
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-21
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-824, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-99	101-64
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	36-22
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	53-36
Итого за день		Калорийность-1160, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-179	155-00



Директор _____ Кузнецова Л.В.

Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б 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 свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-94
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-08
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-75
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-22
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-47
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-44
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-74
Итого за Комплекс		Калорийность-963, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-111	122-64
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	36-22
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	53-36
Итого за день		Калорийность-1 299, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-191	176-00



Информация для документов Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.