

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>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-96
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	43-52
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-87
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-24
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-65
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-76
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-607, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-63	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-48
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-35
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-81
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-79
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-62
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-19
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-76
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-678, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-83	85-00
Итого за день		Калорийность-1 285, Белки-54, Жиры-53, Углеводы-146	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>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-56
210	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-5	45-70
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-87
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-24
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-76
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-73
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-35
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-81
180	Макароны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	10-54
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-62
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-19
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-76
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
		Калорийность-1 349, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-155	



Директор _____ Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды до 12 лет" 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	7-81
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-28
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-88
140	Макароны отварные овз	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-31	8-20
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	7-70
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-56
Итого за Комплекс		Калорийность-663, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-73	87-43
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-43
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	67-57
Итого за день		Калорийность-867, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-121	155-00

Директор МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири" Матеряева 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	13-03
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	17-85
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-20
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	11-72
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-56
35,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-30
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-912, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-109	108-43
Полдник			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-43
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	67-57
Итого за день		Калорийность-1116, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-157	176-00

Директор _____
Л.В. Юрарева

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	Огурец в нарезке н/шк	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	2-62
150	Омлет натуральный н/шк	<i>Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3</i>	32-43
180	Какао с молоком сгущенным н/шк	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	15-43
150	Яблоко н/шк	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	17-99
24	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	1-53
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	3-67
45/45	Гуляш из говядины н/ф н/шк*	<i>Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3</i>	47-86
150	Макароны отварные н/шк	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	8-87
180	Компот из брусники н/шк	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	7-71
30	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	1-89
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Директор _____ Дюрякина Л.В.


Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е.


Калькулятор Б 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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-55
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	42-44
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-05
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-77
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-79
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-44
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-14
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-91
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-89
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-71
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-12
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-79
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
		Калорийность-1 287, Белки-54, Жиры-53, Углеводы-147	

Директор  Шаланова Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.



Меню "Многодетные от 11 лет" 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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-55
125	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-323, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-5	45-62
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-05
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-59
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-79
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-66
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-14
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-91
180	Макароны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	10-67
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-71
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-12
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-79
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
		Калорийность-1 343, Белки-56, Жиры-56, Углеводы-152	

Директор _____ Л.В.

Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б 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	7-76
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-15
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-93
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-88
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	7-60
29,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-92
Итого за Комплекс		Калорийность-690, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-78	88-24
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	49-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	66-76
Итого за день		Калорийность-894, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-126	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)
Комплекс			
100	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-94
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	17-69
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-26
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	11-85
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-45
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-39
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-934, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-113	109-24
Полдник			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	49-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	66-76
Итого за день		Калорийность-1138, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-161	176-00



Директор Шаланова Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.