

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	12-49
55/35	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	38-05
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-84
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-87
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-75
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-62
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	11-30
190	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	49-85
180	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-29
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-94
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Сурева 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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-33
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-84
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-87
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-69
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-803, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-74	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-55
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	15-11
220	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-346, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-37	57-74
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-07
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-584, Белки-38, Жиры-13, Углеводы-76	85-00
Итого за день		Калорийность-1 387, Белки-66, Жиры-58, Углеводы-150	170-00

Директор _____ Д.В. Сергеева Л.В.

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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-33
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-79
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-87
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-52
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-813, Белки-27, Жиры-46, Углеводы-74	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-55
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-89
220	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-346, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-37	57-74
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-29
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-576, Белки-38, Жиры-14, Углеводы-72	88-00
Итого за день		Калорийность-1 389, Белки-65, Жиры-60, Углеводы-146	176-00



Потряева Л.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-48
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	15-08
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-04
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-18
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-723, Белки-44, Жиры-20, Углеводы-89	93-20
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-08
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-56
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник		Калорийность-400, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40	65-30
Итого за день		Калорийность-1123, Белки-72, Жиры-35, Углеводы-129	158-50

Директор _____ Умрищева 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 моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-48
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	15-08
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-04
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
29,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-713, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-87	92-89
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-08
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-37
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник		Калорийность-367, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-34	62-11
Итого за день		Калорийность-1 080, Белки-70, Жиры-34, Углеводы-121	155-00

Исполнитель: Пугеряева 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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	<i>Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7</i>	10-80
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9</i>	18-85
255	Плов с курицей п/ф овз	<i>Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42</i>	63-28
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-76
40	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20</i>	2-53
30	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-66
Итого за Комплекс			102-88
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	<i>Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18</i>	46-90
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	<i>Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17</i>	9-56
200	Кефир 2,5% овз	<i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i>	16-66
Итого за Полдник			73-12
Итого за день			176-00



Директор _____ Дубасова 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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-51
55/35	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	38-10
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-85
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-89
26,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-65
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-62
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	11-21
190	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	49-66
180	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-29
35,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-22
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Поперяева 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-75
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-36
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-84
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-88
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-61
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-800, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-74	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-55
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-90
220	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-346, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-37	57-76
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-25
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-78
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-591, Белки-38, Жиры-13, Углеводы-78	85-00
Итого за день		Калорийность-1391, Белки-66, Жиры-58, Углеводы-152	170-00

Директор _____ Итерьева Л.В.

Шеф-повар Шелу Шаланова Е.Е.

Калькулятор БЖ 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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-75
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-36
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-79
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-88
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-44
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-78
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-810, Белки-27, Жиры-46, Углеводы-73	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-55
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-63
220	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-346, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-37	57-76
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-52
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-78
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-583, Белки-38, Жиры-14, Углеводы-74	88-00
Итого за день		Калорийность-1 393, Белки-65, Жиры-60, Углеводы-147	176-00



Материала 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	6-48
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7</i>	14-92
250	Плов с курицей п/ф овз	<i>Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42</i>	62-03
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-76
38,5	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	2-45
30	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-66
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-734, Белки-44, Жиры-20, Углеводы-91</i>	93-30
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	<i>Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15</i>	39-07
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	<i>Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17</i>	9-47
200	Кефир 2,5% овз	<i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i>	16-66
Итого за Полдник		<i>Калорийность-400, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40</i>	65-20
Итого за день		<i>Калорийность-1134, Белки-72, Жиры-35, Углеводы-131</i>	158-50

Директор  Костылева 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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-48
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-92
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	62-03
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-11
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-720, Белки-44, Жиры-20, Углеводы-88	92-96
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-07
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-31
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник		Калорийность-367, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-34	62-04
Итого за день		Калорийность-1 087, Белки-71, Жиры-34, Углеводы-122	155-00
Директор		Шеф-повар 	Калькулятор 
	Петрова В. В.	Шаланова Е.Е.	Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-81
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-66
255	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-401, Белки-35, Жиры-10, Углеводы-42	63-27
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-82
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-824, Белки-46, Жиры-25, Углеводы-99	102-98
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	46-89
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-47
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
Итого за Полдник		Калорийность-440, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-43	73-02
Итого за день		Калорийность-1 264, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-142	176-00

Директор _____ Гогоряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

