

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	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-61
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-85
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-58
Итого за Завтрак (1 смена)			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	42-52
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-09
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	7-71
22.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-40
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00



Лотарева Л.В.

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
220	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32	19-64
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-16
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-97
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-51
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	14-31
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-35
150	Макароньы отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-08
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-71
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-41
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00

Калорийность-1 270, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-166



Директор _____ Котомчина Т.А.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

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
250	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	22-32
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-16
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-97
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
45.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-83
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	15-74
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-35
160	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-08
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-71
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-98
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00

Калорийность-1 359, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-182



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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-73
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-28
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-38
170	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	17-10
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-57
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-33
Итого за Комплекс		Калорийность-680, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-85	92-39
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-97
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-10
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-54
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	62-61
Итого за день		Калорийность-1117, Белки-50, Жиры-38, Углеводы-142	155-00

Директор _____
 Заведующая 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 морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-89
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	17-86
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-38
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-12
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-57
45.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-90
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-878, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-116	107-38
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-97
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-10
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-54
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	24-01
Итого за Полдник		Калорийность-459, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-62	68-62
Итого за день		Калорийность-1 337, Белки-56, Жиры-43, Углеводы-178	176-00



Директор (подпись) _____
 (подпись) Котомчина 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	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-64
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-87
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-02
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
23.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-47
Итого за Завтрак (1 смена)			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	42-35
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-12
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	7-71
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-54
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00



Директор

Петрова Л.В.

Шеф-повар

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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
220	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32	19-63
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-15
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-26
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-03
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-18
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	14-25
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-30
150	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-09
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-71
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-50
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-78
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00



Директор Потеряева Л.В.

Итого за день Калорийность-1 260, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-164

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

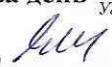
Калькулятор Брованова Н.В.

Меню "Многодетные от 11лет" 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
250	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	22-31
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-15
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-26
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-03
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-707, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-93	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	15-67
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-30
160	Макароньы отварные с сыром б/пл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-10
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	7-71
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-07
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-78
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-640, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-86	88-00
Итого за день		Калорийность-1347, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-179	176-00

Директор  Потеряева И.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	7-72
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-22
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-37
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-14
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-52
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-37
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-753, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-99	96-00
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-98
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-97
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-55
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	62-50
Итого за день		Калорийность-1190, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-156	158-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар ШШ Шаланова Е.Е.

Калькулятор АВ 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 морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-72
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-22
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-37
170	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	17-12
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-52
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-55
Итого за Комплекс		Калорийность-687, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-87	92-50
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-98
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-97
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-55
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	62-50
Итого за день		Калорийность-1124, Белки-50, Жиры-38, Углеводы-144	155-00



Готовила Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова 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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-88
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	17-78
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	42-37
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-15
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	8-52
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-14
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-885, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-117	107-50
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-98
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-97
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-55
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-459, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-62	68-50
Итого за день		Калорийность-1344, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-179	176-00

Директор Иванова Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

