

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	52-49
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-81
200	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-67
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-83
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-67
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	11-18
90	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	32-56
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-93
200	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-83
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-83
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00



Федосеева 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>			
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	52-48
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-81
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-64
44	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-74
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-742, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-97	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	14-92
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-50
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-93
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-89
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-70
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-652, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-92	85-00
Итого за день		Калорийность-1394, Белки-62, Жиры-42, Углеводы-189	170-00



Директор _____ 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>			
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	52-48
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	11-75
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-64
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-80
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)			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	18-65
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-82
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-12
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-89
39.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-46
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00



Петерсева Л.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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	8-26
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-89
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-51
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-93
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	8-85
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-46
Итого за Комплекс		Калорийность-851, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-100	104-81
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	33-88
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-31
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	50-19
Итого за день		Калорийность-1165, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-174	155-00

Директор Потеряева 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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-78
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-62
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-51
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-85
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-84
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-56
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-1 053, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-132	120-73
Полдник			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	38-96
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-31
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-4, Углеводы-81	55-27
Итого за день		Калорийность-1 396, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-213	176-00

Директор _____ Остеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Бронова 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	52-51
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-84
200	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-70
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>			
25	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-83
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	11-16
95	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-120, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	32-96
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-95
200	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-15
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-95
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 125, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-147



Директор Игорь Владимирович Потеряев Л.В.

Шеф-повар Елена

Шаланова Е.Е.

Калькулятор Наталья

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	52-48
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-80
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-64
44	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-74
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-742, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-97	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	14-85
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	41-25
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-92
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-32
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-78
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-657, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-93	85-00
Итого за день		Калорийность-1 399, Белки-62, Жиры-42, Углеводы-190	170-00



Директор И.В. Астерьева Л.В.
 Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е.
 Калькулятор Брованова Н.В. 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)
Завтрак (1 смена)			
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	52-48
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	11-74
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-64
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-80
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-56
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
Обед (2 смена)			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	4-41
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-57
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	37-50
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-11
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-47
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-27
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-67
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00



Директор

Побережная Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова 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	8-30
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-83
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-54
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-92
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-97
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
32.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-07
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-899, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-110	108-47
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	33-35
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-68
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	50-03
Итого за день		Калорийность-1 213, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-184	158-50



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Глу

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

БЗ

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)
Комплек			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-30
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-83
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-54
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-92
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-97
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	9-17
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-24
Итого за Комплек		Калорийность-842, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-98	104-97
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	33-35
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-68
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	50-03
Итого за день		Калорийность-1156, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-172	155-00

Директор  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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-84
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-54
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-54
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-92
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-89
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	10-18
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-40
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-1 048, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-131	120-97
Полдник			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	38-35
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-68
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-4, Углеводы-81	55-03
Итого за день		Калорийность-1 391, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-212	176-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

