

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	6-10
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/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	2-88
37	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-29
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 п/ф н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	12-49
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-68
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	7-51
180	Компот из клубники н/шк	Калорийность-26, Углеводы-7	4-00
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-86
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 209, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-141



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-32
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	10-96
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-87
44	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-75
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
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	16-63
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	35-68
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-29
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-49
180	Компот из клубники б/пл	Калорийность-26, Углеводы-7	4-00
44	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-75
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
		Калорийность-1 494, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-183	



Директор _____ Погоряева 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	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-32
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	14-62
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-87
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-09
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
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	20-79
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	35-68
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-53
180	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	9-01
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-39
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
Калорийность-1 587, Белки-63, Жиры-60, Углеводы-198			



Директор Потеряева 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-70
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-61
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-42
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-93
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-42
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-845, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-101	104-07
<u>Полдник</u>			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	38-23
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	54-43
Итого за день		Калорийность-1181, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-181	158-50

Директор 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 свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-70
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-61
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-42
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-93
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
39,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-47
Итого за Комплекс		Калорийность-769, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-86	100-57
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	38-23
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	54-43
Итого за день		Калорийность-1105, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-166	155-00



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Сов.63

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	12-84
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-77
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-73
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-12
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
37,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-12
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-966, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-112	121-57
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	38-23
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	54-43
Итого за день		Калорийность-1 302, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-192	176-00



Потрясова 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	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-10
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/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	10-99
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-86
36	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-25
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 п/ф н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	12-48
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-71
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	7-52
180	Компот из клубники н/шк	Калорийность-26, Углеводы-7	3-98
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-85
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00



Петеряева 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	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-32
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-42
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
44	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-75
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-84
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-71
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	35-74
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-29
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-52
180	Компот из клубники б/пл	Калорийность-26, Углеводы-7	3-98
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-69
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1454, Белки-57, Жиры-57, Углеводы-174			



Юртырева Л.В.

Шеф-повар

Едет

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

БВ

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	7-32
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-42
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-67
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-08
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-84
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-88
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	35-74
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-53
180	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	9-02
180	Компот из клубники б/пл	Калорийность-26, Углеводы-7	3-98
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-78
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
		Калорийность-1 560, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-192	



Директор Л.В.

Шеф-повар

Handwritten signature

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Handwritten signature

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 свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-70
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-66
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-42
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-97
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-47
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-848, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-102	104-21
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	38-06
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-23
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	54-29
Итого за день		Калорийность-1184, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-182	158-50



Директор Игоряева 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	7-70
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-66
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-42
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-97
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
40,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-52
Итого за Комплекс		Калорийность-771, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-86	100-71
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	38-06
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-23
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	54-29
Итого за день		Калорийность-1107, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-166	155-00



Директор Д.В. Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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	12-84
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-83
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-73
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-17
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-15
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-966, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-112	121-71
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	38-06
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-23
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	54-29
Итого за день		Калорийность-1 302, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-192	176-00



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.