

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	12-48
55/35	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	38-00
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-86
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-81
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-95
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	11-02
180	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-283, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-30	50-40
180	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-27
22	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-36
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00



Директор Исхеряева 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	42-16
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-66
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
49	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-06
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-817, Белки-29, Жиры-45, Углеводы-77	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-15
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-52
210	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-330, Белки-29, Жиры-8, Углеводы-35	57-57
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-25
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-575, Белки-37, Жиры-12, Углеводы-76	85-00
Итого за день		Калорийность-1392, Белки-66, Жиры-57, Углеводы-153	170-00



Потеряева 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	42-16
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-55
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
47	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	2-95
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-15
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-15
210	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-330, Белки-29, Жиры-8, Углеводы-35	57-57
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-62
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



Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

27.11.2023 (понедельник)

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	6-60
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-62
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	61-93
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-75
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-75
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			Калорийность-731, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-92
Итого за Комплекс			93-31
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-06
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-400, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40
Итого за Полдник			65-19
Итого за день			Калорийность-1131, Белки-71, Жиры-35, Углеводы-132
Итого за день			158-50
Директор _____ Потаряева 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)
<u>Комплек</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-60
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-62
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	61-93
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-75
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-41
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплек			92-97
<u>Полдник</u>			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-06
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			62-03
Итого за день			155-00



Директор _____ 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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-27
245	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	63-22
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-75
49.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	3-09
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-822, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-101	102-99
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	46-88
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	73-01
Итого за день		Калорийность-1 262, Белки-77, Жиры-42, Углеводы-144	176-00



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature]

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	12-48
55/35	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	37-97
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-55
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
34.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-15
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-24
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-87
180	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-283, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-30	50-92
180	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-27
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-70
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 080, Белки-52, Жиры-49, Углеводы-109

Директор Потрясова 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	18-72
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-16
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-57
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
50.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	3-15
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-822, Белки-29, Жиры-45, Углеводы-78	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-70
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-58
210	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-330, Белки-29, Жиры-8, Углеводы-35	59-25
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
31.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-96
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-565, Белки-36, Жиры-12, Углеводы-74	85-00
Итого за день		Калорийность-1 387, Белки-65, Жиры-57, Углеводы-152	170-00



Директор Мотыряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор 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	18-72
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-16
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	19-42
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
49	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-08
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-70
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-23
210	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-330, Белки-29, Жиры-8, Углеводы-35	59-25
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-31
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-1 393, Белки-65, Жиры-59, Углеводы-148



Директор Потряева 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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-09
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-49
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	62-03
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-44
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-739, Белки-44, Жиры-21, Углеводы-93	93-34
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-03
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-400, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40	65-16
Итого за день		Калорийность-1139, Белки-72, Жиры-36, Углеводы-133	158-50

Директор Потерлева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды до 12 лет" 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	6-09
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-49
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	62-03
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-10
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-728, Белки-44, Жиры-21, Углеводы-91	93-00
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-03
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	62-00
Итого за день		Калорийность-1 095, Белки-71, Жиры-35, Углеводы-125	155-00

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды до 12 лет" 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	6-09
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-49
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	62-03
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-10
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-728, Белки-44, Жиры-21, Углеводы-91	93-00
Полдник			
100	Запеканка из творога овз	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-03
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	62-00
Итого за день		Калорийность-1 095, Белки-71, Жиры-35, Углеводы-125	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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-16
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-11
245	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	63-32
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
50.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	3-15
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-845, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-105	103-03
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	46-84
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	72-97
Итого за день		Калорийность-1 285, Белки-78, Жиры-43, Углеводы-148	176-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.