

## Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
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	47-65
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
38,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-40
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	3-84
150	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	12-24
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	35-54
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
22	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-35
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
		Калорийность-1 195, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-138	



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
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	58-38
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
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-79
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
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	16-46
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	35-54
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-30
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
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-13
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>
Калорийность-1473, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-178			



Директор Петряева 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
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	58-38
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
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-12
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-720, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-89	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
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	20-58
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	35-54
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
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-42
29,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-84
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-848, Белки-28, Жиры-35, Углеводы-105	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 568, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-194	<b>176-00</b>



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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-57
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-37
60/60	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-53
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-20
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-43
47	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	3-90
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-987, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-116	<b>121-55</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
225	<b>Банан овз</b>	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	38-25
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	<b>54-45</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 323, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-196	<b>176-00</b>



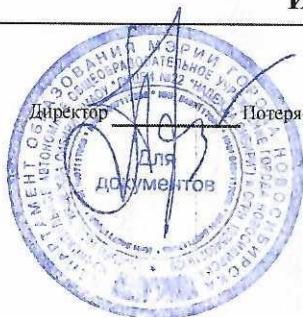
Шеф-повар Котомчина Т.А. Калькулятор Брованова Н.В.





## 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
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	57-44
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
45,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-84
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-690, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-87	<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
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	16-31
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	35-50
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-23
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
38,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-39
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-817, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-98	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 507, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-185	<b>170-00</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Handwritten signature*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Handwritten signature*

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
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	57-44
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
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-17
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
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	20-39
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	35-50
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-48
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
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-56
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>
Калорийность-1 613, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-203			

Директор

Плотеряева 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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-53
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-31
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-43
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	3-98
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-07
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-799, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-92	<b>100-98</b>
<b>Полдник</b>			
225	<b>Банан овз</b>	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-32
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	<b>57-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 135, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-172	<b>158-50</b>

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-53
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-31
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-43
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	3-98
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-23
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-719, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-76	<b>97-48</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
225	<b>Банан овз</b>	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-32
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	<b>57-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 055, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-156	<b>155-00</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



