

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>			
40	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	12-76
75	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-70
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-22
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-10
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-645, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-96	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	6-27
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-17
110	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-289, Белки-23, Жиры-22	40-13
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	11-79
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-57
56	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28	3-52
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-958, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-119	85-00
Итого за день		Калорийность-1 603, Белки-77, Жиры-50, Углеводы-215	170-00

Директор _____ 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)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-15
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-24
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-70
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-17
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-57
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-26
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-732, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-103	89-64
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-50
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-47
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
Итого за Полдник		Калорийность-404, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-53	68-86
Итого за день		Калорийность-1136, Белки-58, Жиры-34, Углеводы-156	158-50

Директор 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-15
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-24
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-70
150	Макароньы отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-17
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-57
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-92
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-721, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-100	89-30
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-50
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-31
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
Итого за Полдник		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	65-70
Итого за день		Калорийность-1 092, Белки-56, Жиры-33, Углеводы-147	155-00



Директор Л.В. Борованова

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Борованова 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	15-25
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-30
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-70
200	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-23
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-57
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-38
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-864, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-118	103-98
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-50
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	12-63
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
Итого за Полдник		Калорийность-437, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-58	72-02
Итого за день		Калорийность-1301, Белки-63, Жиры-39, Углеводы-176	176-00



Директор Л.В. Бондарева

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-15
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-70
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-17
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	8-65
33,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-09
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-708, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-98	89-65
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-49
30	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-47
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
Итого за Полдник		Калорийность-404, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-53	68-85
Итого за день		Калорийность-1112, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-151	158-50



Директор _____ Шелестова 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-15
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-70
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-17
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	8-65
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-75
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-694, Белки-34, Жиры-20, Углеводы-95	89-31
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-49
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-31
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
Итого за Полдник		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	65-69
Итого за день		Калорийность-1 065, Белки-55, Жиры-32, Углеводы-142	155-00



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	15-25
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-29
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-70
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-22
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	8-65
35,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-22
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-839, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-113	103-99
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-49
40	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	12-63
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
Итого за Полдник		Калорийность-437, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-58	72-01
Итого за день		Калорийность-1 276, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-171	176-00



Шеф-повар Шаланова Е.Е. 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>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-38
75	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-70
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-17
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
33,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-3	1-54
150	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	9-17
110	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-338, Белки-24, Жиры-27	42-49
140	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-28	8-25
180	Компот из кураги н/шк	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-81
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-74
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00
Калорийность-1 228, Белки-61, Жиры-47, Углеводы-137			



Шеф-повар Ш Шаланова Е.Е. Калькулятор Б 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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	12-76
75	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-70
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-22
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-10
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-645, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-96	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	6-28
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-24
110	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-289, Белки-23, Жиры-22	41-70
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	10-61
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-57
49	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-05
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-918, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-111	85-00
Итого за день		Калорийность-1 563, Белки-76, Жиры-49, Углеводы-207	170-00

Директор _____ 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>			
40	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	12-76
75	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-70
220	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	22-27
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
49	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-05
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-708, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-107	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	6-28
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-31
110	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-289, Белки-23, Жиры-22	41-70
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	10-61
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-57
48	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	2-98
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-949, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-115	88-00
Итого за день		Калорийность-1 657, Белки-79, Жиры-51, Углеводы-222	176-00

Директор _____ Л.В.

Шеф-повар Ш Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н Брованова Н.В.

