

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	37-95
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-58
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-14
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-98
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-87
175	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-275, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-29	50-14
180	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-27
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-1 074, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-110	

Директор _____ Потапова Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

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	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	42-15
160	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28	15-34
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-39
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-802, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-74	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-36
205	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	58-08
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-99
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-558, Белки-35, Жиры-12, Углеводы-73	85-00
Итого за день		Калорийность-1 360, Белки-63, Жиры-57, Углеводы-147	170-00

Директор _____ Удальцова 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	42-15
190	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33	18-22
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-51
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-841, Белки-29, Жиры-46, Углеводы-80	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-96
205	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	58-08
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-39
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-555, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-70	88-00
Итого за день		Калорийность-1396, Белки-65, Жиры-59, Углеводы-150	176-00



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 моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-40
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	63-87
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-54
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-687, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-82	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	65-19
Итого за день		Калорийность-1 087, Белки-70, Жиры-35, Углеводы-122	158-50



Директор Л.В. Матеряева 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 моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-40
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	63-87
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-27
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-67
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-687, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-83	92-97
Полдник			
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		Калорийность-367, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-34	62-03
Итого за день		Калорийность-1 054, Белки-69, Жиры-34, Углеводы-117	155-00

Директор

Потеряно

Для документов



Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-17
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-00
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	63-87
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-67
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-819, Белки-45, Жиры-26, Углеводы-100	103-00
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	46-87
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	73-00
Итого за день		Калорийность-1 259, Белки-77, Жиры-43, Углеводы-143	176-00

Директор



Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten 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	37-94
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-52
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
35,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-21
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-99
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-83
175	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-275, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-29	50-09
180	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-32
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-77
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Директор Л.В. Шаланова

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	19-38
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-85
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-23
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-822, Белки-28, Жиры-46, Углеводы-76	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-05
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-09
200	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	57-14
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-83
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-12
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-576, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-75	88-00
Итого за день		Калорийность-1398, Белки-64, Жиры-59, Углеводы-151	176-00

Директор _____ Игнатьева Л.В.

Шеф-повар Шалапова 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	6-06
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-34
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	65-16
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-33
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-69
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-668, Белки-41, Жиры-20, Углеводы-79	93-35
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	9-46
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	65-15
Итого за день		Калорийность-1 068, Белки-69, Жиры-35, Углеводы-119	158-50

Директор _____ Шаламова 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)
Комплексе			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-06
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-34
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	65-16
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-33
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-35
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-657, Белки-41, Жиры-20, Углеводы-77	93-01
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	6-30
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	61-99
Итого за день		Калорийность-1 024, Белки-68, Жиры-34, Углеводы-111	155-00

Директор  Л.В.

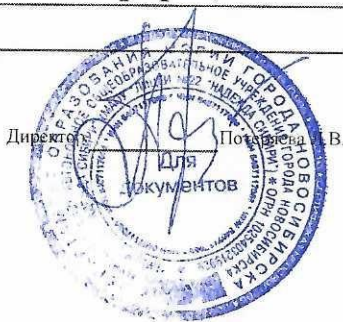
Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

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	10-10
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-93
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	65-16
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-81
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-38
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-787, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-94	103-04
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	9-46
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	72-96
Итого за день		Калорийность-1 227, Белки-76, Жиры-42, Углеводы-137	176-00



Директор _____ В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.