

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	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	7-97
40/40	Бефстроганов из отварной говядины н/ф н/шк*	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	41-88
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
40	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-48
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-66
150	Суп гороховый на курином бульоне н/шк н/ф	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	9-17
90	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-52
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-28
180	Компот из смородины н/шк	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
21	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 116, Белки-53, Жиры-30, Углеводы-155

Директор МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири" Потеряева 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)
Завтрак (1 смена)			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-30
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-91
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-676, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-87	85-00
Обед (2 смена)			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	4-88
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-24
90	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-16
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-28
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-20
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-69
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-771, Белки-36, Жиры-15, Углеводы-125	85-00
Итого за день		Калорийность-1 447, Белки-66, Жиры-38, Углеводы-212	170-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

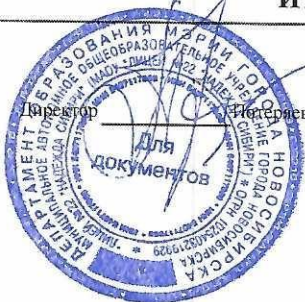
Котомчина Т.А.

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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-30
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-20
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
43,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-71
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	4-88
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-24
90	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-16
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-73
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-20
52	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	3-24
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
		Калорийность-1 584, Белки-70, Жиры-41, Углеводы-239	



Шеф-повар Иванова Л.В. 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	12-23
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	47-65
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-60
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-805, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-101	97-34
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-96
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	61-16
Итого за день		Калорийность-1165, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-187	158-50



И.В. Чернышова Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды до 12 лет" 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	12-23
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	47-65
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
60	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	3-76
Итого за Комплекс		Калорийность-766, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-94	93-84
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-96
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	61-16
Итого за день		Калорийность-1126, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-180	155-00



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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	15-26
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-29
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-95
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-93
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-70
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-949, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-116	114-84
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-96
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	61-16
Итого за день		Калорийность-1309, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-202	176-00



Чистякова Л.В.

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>			
25	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	7-97
40/40	Бефстроганов из отварной говядины н/ф н/шк*	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	41-74
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
42	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-62
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-577, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-77	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-66
150	Суп гороховый на курином бульоне н/шк н/ф	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	9-16
90	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-49
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-28
180	Компот из смородины н/шк	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
22	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-36
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-546, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-80	70-00
Итого за день		Калорийность-1 123, Белки-53, Жиры-30, Углеводы-157	140-00

Директор

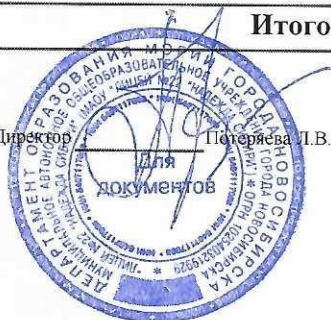
Петеряева Т.В.

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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-20
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-01
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-678, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-88	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-66
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-22
90	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-40
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-28
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	17-99
30,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-90
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-753, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-121	85-00
Итого за день		Калорийность-1 431, Белки-64, Жиры-38, Углеводы-209	170-00



Директор

Игнатьева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-20
190	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-93
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-08
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-745, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-99	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-66
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-22
90	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-40
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-73
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	17-99
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-45
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-811, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-133	88-00
Итого за день		Калорийность-1 556, Белки-68, Жиры-41, Углеводы-232	176-00



Директор Патеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

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	9-21
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-22
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	46-97
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-27
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-791, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-98	96-38
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-92
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	62-12
Итого за день		Калорийность-1151, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-184	158-50



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	9-21
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-22
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	46-97
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
55	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	3-43
Итого за Комплекс		Калорийность-754, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-91	92-88
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-92
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	62-12
Итого за день		Калорийность-1114, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-177	155-00

Директор _____ Петериса Л.В.

Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б 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	15-35
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-28
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-19
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-93
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
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-939, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-114	113-88
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-92
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	62-12
Итого за день		Калорийность-1 299, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-200	176-00



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

Для документов