

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	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-60
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-86
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
145	Яблоко н/шк	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-26
21	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-521, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-75	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-24
75	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	41-74
150	Макароны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-16
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-07
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-79
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-430, Белки-23, Жиры-12, Углеводы-56	70-00
Итого за день		Калорийность-951, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-131	140-00



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

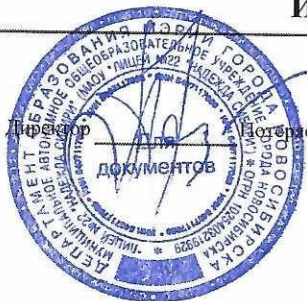
Котомчина Т.А.

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
220	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32	19-65
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-16
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
145	Яблоко б/пл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-26
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-25
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-666, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-86	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
150	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11	10-34
75	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	45-35
150	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-17
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-18
19	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-16
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-541, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-70	85-00
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-48, Жиры-42, Углеводы-156	170-00



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
250	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	22-33
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-16
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
145	Яблоко б/пл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-26
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-57
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
190	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14	13-10
75	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	45-35
150	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-17
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-18
22,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-40
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-1 282, Белки-51, Жиры-44, Углеводы-167			

Директор _____ Потеряева 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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	6-87
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-75
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-71
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-23
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	9-78
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-81
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-791, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-106	95-81
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
145	Яблоко овз	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-27
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	62-69
Итого за день		Калорийность-1 225, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-162	158-50



Директор Петеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature] 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	6-87
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-75
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-71
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-23
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	9-78
31,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-97
Итого за Комплекс		Калорийность-702, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-88	92-31
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
145	Яблоко овз	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-27
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	62-69
Итого за день		Калорийность-1136, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-144	155-00



Директор: Петерлева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

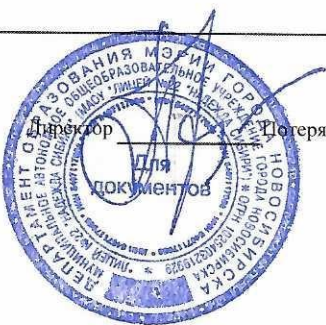
Калькулятор

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)
Комплекс			
100	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	11-45
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	17-19
75	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-71
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-23
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	9-78
45.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-84
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			103-86
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
220	Яблоко овз	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	27-72
Итого за Полдник			72-14
Итого за день			176-00

Калорийность-1 338, Белки-55, Жиры-43,
Углеводы-179



Директор И.П. Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

25	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-60
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-86
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
145	Яблоко н/шк	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-25
21	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-33
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-521, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-75	70-00

Обед (2 смена)

15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-24
70	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	41-82
150	Макароны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-17
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-17
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-60
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-415, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-55	70-00

Итого за день Калорийность-936, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-130 **140-00**



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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
220	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32	19-65
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-16
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-98
145	Яблоко б/пл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-12
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-37
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-70
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-76
70	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	41-09
150	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-16
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-15
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-37
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00

Директор Потеряева 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
250	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	22-33
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-16
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-98
145	Яблоко б/пл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-12
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-69
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-70
220	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-138, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	15-14
70	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	41-09
160	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-18
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-15
31,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-97
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-1 333, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-178	

Директор

Потеряева 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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	6-86
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-77
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	42-29
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-20
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-12
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-92
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-723, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-95	95-82
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-95
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
145	Яблоко овз	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-27
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	62-68
Итого за день		Калорийность-1157, Белки-49, Жиры-38, Углеводы-151	158-50



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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	6-86
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-77
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	42-29
170	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	17-19
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-12
33,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-657, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-83	92-32
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-95
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
145	Яблоко овз	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-27
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	62-68
Итого за день		Калорийность-1 091, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-139	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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	11-44
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	17-21
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	42-29
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-22
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-12
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-45
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-845, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-111	106-39
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-95
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	25-20
Итого за Полдник		Калорийность-459, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-62	69-61
Итого за день		Калорийность-1 304, Белки-54, Жиры-43, Углеводы-173	176-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

