



Меню "1-4 классы" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|---|--|-------------------------------|
| Завтрак (1 смена) | | | |
| 15 | Помидор в нарезке н/шк | Калорийность-3, Углеводы-1 | 2-87 |
| 90 | Котлета из говядины н/шк | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 51-79 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая н/шк | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 8-84 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром н/шк | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-55 |
| 31 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 | 1-95 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 70-00 |
| Обед (2 смена) | | | |
| 15 | Перец болгарский в нарезке н/шк | Калорийность-4, Углеводы-1 | 2-36 |
| 150 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк | Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14 | 10-66 |
| 90 | Курица тушеная с морковью п/ф н/шк* | Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4 | 33-65 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая н/шк | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-00 |
| 200 | Компот из клюквы н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 10-87 |
| 23,5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12 | 1-46 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |



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> | | | |
| 35 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-7, Углеводы-1 | 6-72 |
| 90 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 51-72 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-91 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 8-84 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-55 |
| 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) | | Калорийность-740, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-96 | 85-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-5, Углеводы-1 | 3-15 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-24 |
| 110 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл * | Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5 | 41-18 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-00 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-20 |
| 25 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 1-57 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-645, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-91 | 85-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 385, Белки-62, Жиры-42, Углеводы-187 | 170-00 |



Директор _____ Тютерева 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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак (1 смена) | | | |
| 35 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-7, Углеводы-1 | 6-72 |
| 90 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 51-72 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-91 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 11-79 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-55 |
| 44 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22 | 2-76 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 88-00 |
| Обед (2 смена) | | | |
| 20 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-5, Углеводы-1 | 3-15 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-80 |
| 100 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл * | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4 | 37-44 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-20 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-20 |
| 41 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20 | 2-55 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 88-00 |
| Итого за день | | | 176-00 |

Калорийность-1 547, Белки-66, Жиры-46, Углеводы-216

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 | Винегрет с растительным маслом п/ф овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-97 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-20 |
| 90 | Котлета из говядины овз | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-48 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-86 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-00 |
| 180 | Компот из клюквы овз | Калорийность-26, Углеводы-6 | 9-35 |
| 29 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 1-82 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-887, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-107 | 106-34 |
| Полдник | | | |
| 200 | Банан овз | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45 | 35-96 |
| 180 | Сок виноградный овз | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29 | 16-20 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74 | 52-16 |
| Итого за день | | Калорийность-1 201, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-181 | 158-50 |



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten 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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом п/ф овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-97 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-20 |
| 90 | Котлета из говядины овз | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-48 |
| 20 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1 | 5-48 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-00 |
| 180 | Компот из клюквы овз | Калорийность-26, Углеводы-6 | 9-35 |
| 38 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19 | 2-36 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-839, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-99 | 102-84 |
| Полдник | | | |
| 200 | Банан овз | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45 | 35-96 |
| 180 | Сок виноградный овз | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29 | 16-20 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74 | 52-16 |
| Итого за день | | Калорийность-1 153, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-173 | 155-00 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом п/ф овз | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 13-29 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-76 |
| 90 | Котлета из говядины овз | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 52-48 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-86 |
| 190 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46 | 13-93 |
| 180 | Компот из клюквы овз | Калорийность-26, Углеводы-6 | 9-35 |
| 34 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17 | 2-11 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-1 036, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-128 | 118-44 |
| Полдник | | | |
| 230 | Банан овз | Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52 | 41-36 |
| 180 | Сок виноградный овз | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29 | 16-20 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-343, Белки-4, Углеводы-81 | 57-56 |
| Итого за день | | Калорийность-1 379, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-209 | 176-00 |



Директор 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) | | | |
| 15 | Помидор в нарезке н/шк | Калорийность-3, Углеводы-1 | 2-88 |
| 90 | Котлета из говядины н/шк | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 51-60 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая н/шк | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 8-84 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром н/шк | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-49 |
| 35 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | 2-19 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 70-00 |
| Обед (2 смена) | | | |
| 15 | Перец болгарский в нарезке н/шк | Калорийность-4, Углеводы-1 | 2-36 |
| 150 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк | Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14 | 10-66 |
| 90 | Курица тушеная с морковью п/ф н/шк* | Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4 | 33-64 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая н/шк | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-00 |
| 200 | Компот из клюквы н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-12 |
| 19,5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-22 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

Меню "Многодетные до 11лет" Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|-------------------------|
| Завтрак (1 смена) | | | |
| 35 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-7, Углеводы-1 | 6-72 |
| 90 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 51-64 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-91 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 8-84 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-49 |
| 46 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 2-85 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 85-00 |
| Обед (2 смена) | | | |
| 20 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-5, Углеводы-1 | 3-15 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-22 |
| 110 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл* | Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5 | 41-11 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-00 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 10-99 |
| 30 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 1-87 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 85-00 |
| Итого за день | | | 170-00 |
| Калорийность-1 401, Белки-62, Жиры-42, Углеводы-191 | | | |

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> | | | |
| 35 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-7, Углеводы-1 | 6-72 |
| 90 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 51-64 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-91 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 11-79 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-49 |
| 46,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23 | 2-90 |
| 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 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-5, Углеводы-1 | 3-15 |
| 250 | Суп-картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-77 |
| 100 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл* | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4 | 37-37 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-20 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 10-99 |
| 46 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 2-86 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 88-00 |
| Итого за день | | | 176-00 |
| | | Калорийность-1 566, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-220 | |



Директор Л.В. Потеряева

Шеф-повар Е.Е. Шалапова

Калькулятор Н.В. Брованова

Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|--|-------------------------------|
| Комплексе | | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом п/ф овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-89 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-22 |
| 90 | Котлета из говядины овз | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 51-68 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-91 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-00 |
| 180 | Компот из клюквы овз | Калорийность-26, Углеводы-6 | 10-11 |
| 31 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 | 1-94 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-77 |
| Итого за Комплекс | | | 105-52 |
| Полдник | | | |
| 200 | Банан овз | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45 | 36-78 |
| 180 | Сок виноградный овз | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29 | 16-20 |
| Итого за Полдник | | | 52-98 |
| Итого за день | | | 158-50 |



Директор Л.В. Потеряева

Шеф-повар Е.Е. Шаланова

Калькулятор Н.В. Брованова

Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом п/ф овз | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 13-16 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-78 |
| 90 | Котлета из говядины овз | Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15 | 51-68 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 6-91 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-20 |
| 180 | Компот из клюквы овз | Калорийность-26, Углеводы-6 | 10-11 |
| 32 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-01 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-1 015, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-124 | 117-51 |
| Полдник | | | |
| 230 | Банан овз | Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52 | 42-29 |
| 180 | Сок виноградный овз | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29 | 16-20 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-343, Белки-4, Углеводы-81 | 58-49 |
| Итого за день | | Калорийность-1 358, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-205 | 176-00 |

Директор  Достоева Л.В.



Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.