

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
180	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-283, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-30	51-54
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
23,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-47
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-24
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-48
55/35	Гуляш из свинины п/ф 2 н/шк	Калорийность-293, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	41-92
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-81
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-81
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-60
1225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	64-30
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-94
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	8-13
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-96
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	46-05
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-89
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-26
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-94
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
			Калорийность-1 335, Белки-64, Жиры-54, Углеводы-142



Директор

Евдокьяева 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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-60
235	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-370, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-39	67-15
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-09
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	8-13
220	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-86, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8	15-35
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	46-05
180	Макароны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	10-67
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-26
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-77
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-1 398, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-152



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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-05
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-85
190	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	54-95
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-23
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-653, Белки-37, Жиры-19, Углеводы-84	85-39
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-48
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-25
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	44-12
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	73-11
Итого за день		Калорийность-968, Белки-49, Жиры-28, Углеводы-130	158-50

Директор Петерьева 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 моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-05
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-85
190	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	54-95
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-76
36,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-28
Итого за Комплекс		Калорийность-577, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-68	81-89
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-48
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-25
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	44-12
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	73-11
Итого за день		Калорийность-892, Белки-46, Жиры-27, Углеводы-114	155-00



Директор Гончарова 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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-09
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-31
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	66-52
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-29
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-02
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-784, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-93	102-89
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-48
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-25
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	44-12
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	73-11
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-139	176-00



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-60
180	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-283, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-30	51-54
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
23,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-47
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-25
150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-37
55/35	Гуляш из свинины п/ф 2 н/шк	Калорийность-293, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	41-88
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-79
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-70
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-01
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Директор Петеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



Меню "Многодетные до 11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-60
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	64-38
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-86
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	8-13
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-89
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	46-12
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-89
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-20
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-00
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



Цюгеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

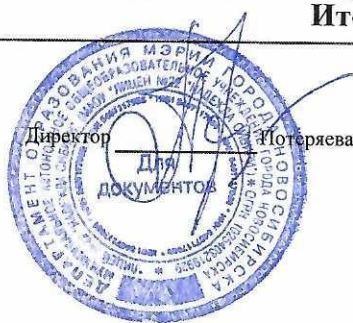
Калькулятор

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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-60
235	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-370, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-39	67-24
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-00
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	8-13
220	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-86, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8	15-28
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	46-12
180	Макароны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	10-67
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-20
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-83
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



Директор

Игоряева Л.В.

Шеф-повар

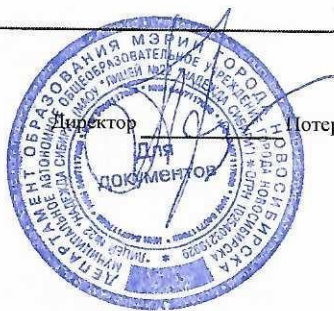
Шаланова Е.Е.

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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-05
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
190	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	57-08
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-72
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-88
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-600, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-73	85-40
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-47
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-25
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	44-12
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	73-10
Итого за день		Калорийность-915, Белки-46, Жиры-27, Углеводы-119	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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-05
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
180	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-283, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-30	54-08
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-72
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-38
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-566, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-67	81-90
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-47
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-25
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	44-12
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	73-10
Итого за день		Калорийность-881, Белки-45, Жиры-26, Углеводы-113	155-00

Директор Цюгеряева Л.В.

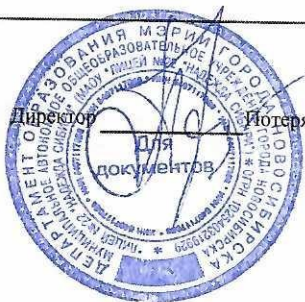
Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-09
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-37
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	66-34
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-25
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-19
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-776, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-92	102-90
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-47
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-25
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	44-12
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	73-10
Итого за день		Калорийность-1 091, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-138	176-00



Директор Иотсарева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.