

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	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-99
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	32-68
180	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
140	Яблоко н/шк	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	17-63
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-44
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-465, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-49	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-66
45/45	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-06
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-83
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-14
21	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-31
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-481, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-54	70-00
Итого за день		Калорийность-946, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-103	140-00



Шеф-повар [подпись] Котомчина Т.А. Калькулятор [подпись] 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)			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
210	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-5	45-70
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
140	Яблоко б/пл	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	17-64
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
Обед (2 смена)			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-66
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-75
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-00
180	Макароны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	10-66
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-18
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-98
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-1 337, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-153	



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)
<u>Комплекс</u>			
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	13-74
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-16
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-84
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	9-71
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-52
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-777, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-96	91-49
<u>Полдник</u>			
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	50-81
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-208, Белки-3, Углеводы-49	67-01
Итого за день		Калорийность-985, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-145	158-50

Директор

Потеряева 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)
<u>Комплекс</u>			
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	13-74
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-16
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-84
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	9-71
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-68
Итого за Комплекс		Калорийность-687, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-77	87-99
<u>Полдник</u>			
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	50-81
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-208, Белки-3, Углеводы-49	67-01
Итого за день		Калорийность-895, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-126	155-00



Директор Цигеряева 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	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	17-18
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-40
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	11-79
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	9-71
47	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	2-92
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-977, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-122	108-99
<u>Полдник</u>			
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	50-81
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-208, Белки-3, Углеводы-49	67-01
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-171	176-00

Директор:  Петерьева 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-99
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	32-68
180	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
140	Яблоко н/шк	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	17-64
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-43
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-465, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-49	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-66
45/45	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	46-95
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-80
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-16
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-43
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-486, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-55	70-00
Итого за день		Калорийность-951, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-104	140-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

для документов

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>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-38
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	43-46
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
140	Яблоко б/пл	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	17-62
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-81
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>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-44
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-76
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	46-97
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	8-89
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-15
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-02
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-1 278, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-145	



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е. Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В. Брованова

Брованова Н.В.