

## Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	<b>4-79</b>
115	<b>Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	<b>47-33</b>
100	<b>Картофельное пюре н/ф н/шк</b>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	<b>11-55</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-39</b>
50	<b>Булочка с маком н/шк</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	<b>2-42</b>
40	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-52</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-552, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-74	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>4-78</b>
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</b>	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	<b>10-66</b>
90	<b>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	<b>30-49</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-00</b>
180	<b>Компот из смородины н/шк</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>10-05</b>
48	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	<b>3-02</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-591, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-88	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 143, Белки-51, Жиры-32, Углеводы-162	<b>140-00</b>

Директор  Потерлева 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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-82
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-19
115	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	47-35
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-24
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
39	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-44
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-726, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-93	<b>103-75</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>54-75</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 090, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-143	<b>158-50</b>



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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	5-76
125	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*</b>	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	52-01
200	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	21-64
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	<b>Булочка с маком б/пл</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-42
34	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-12
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-708, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-96	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-21
110	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	37-24
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-20
180	<b>Компот из смородины б/пл</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
31,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-96
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-702, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-101	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 410, Белки-62, Жиры-40, Углеводы-197	<b>176-00</b>



Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды до 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-82
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-19
115	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	47-35
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-24
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-49
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-650, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-78	<b>100-25</b>
<u>Полдник</u>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>54-75</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 014, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-128	<b>155-00</b>

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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>13-04</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	<b>17-74</b>
115	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	<b>47-35</b>
200	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>22-99</b>
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	<b>11-16</b>
59,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	<b>3-72</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-898, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-118	<b>119-55</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>18-72</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>16-96</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-87</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>18-90</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	<b>56-45</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 275, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-170	<b>176-00</b>

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	<b>4-79</b>
115	<b>Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	<b>47-10</b>
100	<b>Картофельное пюре н/ф н/шк</b>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	<b>11-54</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-39</b>
50	<b>Булочка с маком н/шк</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	<b>2-42</b>
44	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	<b>2-76</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-561, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-76	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>4-78</b>
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</b>	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	<b>10-65</b>
90	<b>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	<b>30-47</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-00</b>
180	<b>Компот из смородины н/шк</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>10-05</b>
49	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>3-05</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-593, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-88	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1154, Белки-51, Жиры-32, Углеводы-164	<b>140-00</b>

Директор  Потеряева Л.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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	5-76
125	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*</b>	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	51-01
160	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	18-32
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	<b>Булочка с маком б/пл</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-42
41	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-55
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	7-97
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-22
110	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	37-23
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	<b>Компот из смородины б/пл</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
44	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-76
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Белч 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-76
125	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	51-01
200	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	21-63
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-42
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-24
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-732, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-101	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
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	37-23
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-20
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
31,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1-96
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-702, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-101	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 434, Белки-63, Жиры-41, Углеводы-202	<b>176-00</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.