

# 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>			
15	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	<b>9-36</b>
55/35	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	<b>41-56</b>
150	<b>Рис с овощами н/шк п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	<b>14-53</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-82</b>
28	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-73</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-604, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-50	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	Калорийность-2	<b>2-24</b>
150	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	<b>10-57</b>
180	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-283, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-30	<b>51-54</b>
180	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-27</b>
22	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-38</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-431, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-54	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 035, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-104	<b>140-00</b>

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>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-60</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>46-86</b>
180	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>17-42</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-81</b>
42.5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	<b>2-65</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3-39</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>17-51</b>
210	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-330, Белки-29, Жиры-8, Углеводы-35	<b>59-95</b>
180	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-28</b>
18	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-10</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>



Директор

Дождяева 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>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-05</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>13-86</b>
240	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	<b>63-84</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-77</b>
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-18</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-710, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-87	<b>93-36</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	<b>39-01</b>
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	<b>9-47</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>16-66</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-400, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40	<b>65-14</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1110, Белки-71, Жиры-35, Углеводы-127	<b>158-50</b>



Директор Л.В. Голубяева 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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-05</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>13-86</b>
240	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	<b>63-84</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-77</b>
29.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-84</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-698, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-85	<b>93-02</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	<b>39-01</b>
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-31</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>16-66</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-367, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-34	<b>61-98</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 065, Белки-69, Жиры-34, Углеводы-119	<b>155-00</b>



Директор

Погеряева Л.В.

Для документов

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>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>10-09</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>17-32</b>
245	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	<b>65-17</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-77</b>
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>3-05</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-820, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-100	<b>103-06</b>
<b>Полдник</b>			
120	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	<b>46-81</b>
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	<b>9-47</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>16-66</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-440, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-43	<b>72-94</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 260, Белки-77, Жиры-42, Углеводы-143	<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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

### Завтрак ( 1 смена )

15	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-36
55/35	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	41-53
150	<b>Рис с овощами н/шк п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	14-48
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
29	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-82
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-606, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-50	<b>70-00</b>

### Обед ( 2 смена )

15	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	Калорийность-2	2-25
150	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	10-34
180	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-283, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-30	51-50
180	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-25
27	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-442, Белки-30, Жиры-11, Углеводы-56	<b>70-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1 048, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-106 **140-00**



Директор Д.И. 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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

### Завтрак ( 1 смена )

25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-60</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>46-74</b>
150	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	<b>14-53</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-81</b>
43	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	<b>2-66</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>

### Обед ( 2 смена )

25	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3-38</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>13-93</b>
210	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-330, Белки-29, Жиры-8, Углеводы-35	<b>60-11</b>
180	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-23</b>
25	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-58</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>85-00</b>

**Итого за день** Калорийность-1 311, Белки-62, Жиры-54, Углеводы-140 **170-00**



Директор Л.В. Потеряева

Шеф-повар Е.Е. Шаланова

Калькулятор Н.В. Брованова



# 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>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-60</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>46-74</b>
180	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>17-43</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-81</b>
44	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	<b>2-76</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-801, Белки-27, Жиры-43, Углеводы-76	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3-38</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>17-42</b>
210	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-330, Белки-29, Жиры-8, Углеводы-35	<b>60-11</b>
180	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-23</b>
17.5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>1-09</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-548, Белки-36, Жиры-13, Углеводы-69	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 349, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-145	<b>176-00</b>

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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	5-30
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-52
240	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	65-11
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-74
32	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-02
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-703, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-86	<b>93-35</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	39-02
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	9-47
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	16-66
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-400, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-40	<b>65-15</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 103, Белки-70, Жиры-35, Углеводы-126	<b>158-50</b>



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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>5-30</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>13-52</b>
240	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	<b>65-11</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-74</b>
27	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-68</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-691, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-83	<b>93-01</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	<b>39-02</b>
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-31</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>16-66</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-367, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-34	<b>61-99</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 058, Белки-69, Жиры-34, Углеводы-117	<b>155-00</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.