

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>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-94
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-66
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-17
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-10
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-13
90	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-39
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-27
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-20
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-25
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

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-94
190	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-93
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-66
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-24
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-10
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-13
90	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-39
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-73
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-20
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-79
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

Директор  Долгарева 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-24
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-22
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	47-64
170	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-47
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-31
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-805, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-99	97-70
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	60-80
Итого за день		Калорийность-1165, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-185	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>Комплексе</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-24
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-22
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	47-64
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
47	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	2-94
Итого за Комплексе		Калорийность-738, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-87	94-20
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	60-80
Итого за день		Калорийность-1 098, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-173	155-00

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)
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	15-41
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-28
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-94
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-67
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-08
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-959, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-117	115-20
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	44-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	60-80
Итого за день		Калорийность-1 319, Белки-46, Жиры-35, Углеводы-203	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	7-97
40/40	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-167, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	42-03
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-66
37.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-34
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-568, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-75	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-66
150	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	9-09
90	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-50
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-27
180	Компот из смородины н/шк	Калорийность-32, Углеводы-8	10-04
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-44
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-548, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-80	70-00
Итого за день		Калорийность-1 116, Белки-53, Жиры-30, Углеводы-155	140-00

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-85
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-25
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-10
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-22
90	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-47
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-28
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-20
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-07
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-1 396, Белки-65, Жиры-36, Углеводы-202	

Директор



Потеряева Л.В.

Итого за день

Шеф-повар

С.М.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-85
190	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-93
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-32
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-732, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-96	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-10
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-22
90	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-12	33-47
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-73
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-20
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-62
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-790, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-129	88-00
Итого за день		Калорийность-1 522, Белки-67, Жиры-39, Углеводы-225	176-00

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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-83
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-72
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	47-34
170	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-47
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-35
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-807, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-100	96-53
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-77
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	61-97
Итого за день		Калорийность-1 167, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-186	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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-83
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	11-72
45/45	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	47-34
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
48	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	2-98
Итого за Комплекс			93-03
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-77
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
Итого за Полдник			61-97
Итого за день			155-00

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

