

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
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-86
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
145	Яблоко н/шк	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-27
21	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-31
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-24
70	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	42-09
150	Макароны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-11
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-17
22	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-39
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные до 11лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
220	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32	19-64
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-16
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
145	Яблоко б/пл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-27
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-25
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-68
70	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	42-06
150	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-11
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-17
19	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-18
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 Потеряева Л.В.

Итого за день Калорийность-1 231, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-159

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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
250	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	22-32
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-16
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
145	Яблоко б/пл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-27
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-57
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
220	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-138, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	15-05
70	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	42-06
160	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-12
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-17
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-80
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



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	13-68
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	37-06
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-17
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	9-71
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-89
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-748, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-99	92-03
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
175	Яблоко овз	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	22-05
Итого за Полдник		Калорийность-448, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-59	66-47
Итого за день		Калорийность-1 196, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-158	158-50



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>Комплексе</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	13-68
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	37-06
190	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	19-16
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	9-71
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-06
Итого за Комплексе		Калорийность-682, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-86	88-53
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
175	Яблоко овз	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	22-05
Итого за Полдник		Калорийность-448, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-59	66-47
Итого за день		Калорийность-1 130, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-145	155-00



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.

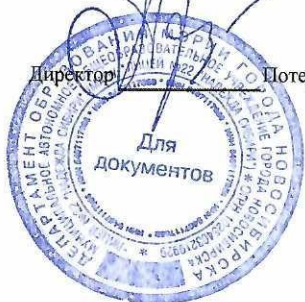
Меню "ОВЗ и инвалиды от 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	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	17-10
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	37-06
220	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42	22-19
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	9-71
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-07
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-897, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-120	103-23
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
225	Яблоко овз	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	28-35
Итого за Полдник		Калорийность-470, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-64	72-77
Итого за день		Калорийность-1 367, Белки-56, Жиры-44, Углеводы-184	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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

25	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-60
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	17-85
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
145	Яблоко н/шк	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-27
21	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-32
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00

Обед (2 смена)

15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-25
70	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	42-08
150	Макароны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-08
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-17
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-42
Итого за Обед (2 смена)			70-00

Итого за день Калорийность-929, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-128 **140-00**

Директор

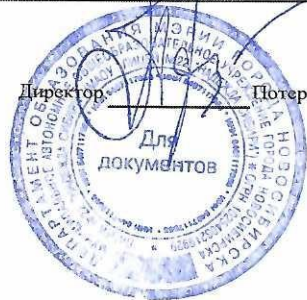
Потеряева Л.В.

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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
220	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32	19-64
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-16
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
145	Яблоко б/пл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-25
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-27
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-76
70	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	40-53
150	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-17
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-16
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-58
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-1 249, Белки-50, Жиры-44, Углеводы-163	

Директор Потеряева Л.В.

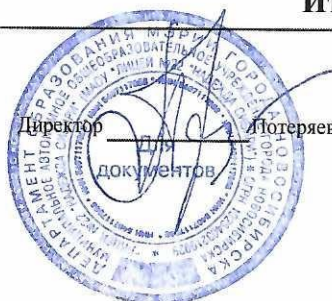
Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
250	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	22-32
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-16
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
145	Яблоко б/пл	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-25
41.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-59
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
220	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-138, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	15-13
70	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	40-53
160	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	16-18
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-16
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-20
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-1 340, Белки-52, Жиры-45, Углеводы-179	



Директор Л.В. Потеряева

Шеф-повар Е.Е. Шаланова

Калькулятор Н.В. Брованова

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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	6-26
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-26
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	42-12
190	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	19-13
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-13
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-25
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-748, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-100	95-81
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
145	Яблоко овз	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-27
Итого за Полдник		Калорийность-434, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-56	62-69
Итого за день		Калорийность-1 182, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-156	158-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шуц

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова

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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	6-26
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	13-26
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	42-12
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-12
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-13
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-42
Итого за Комплекс			92-31
Полдник			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
145	Яблоко овз	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-27
Итого за Полдник			62-69
Итого за день			155-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды от 12лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплек</u>			
100	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	10-43
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	16-57
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	42-12
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-13
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-13
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 Комплек		Калорийность-869, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-116	105-12
<u>Полдник</u>			
40	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	24-96
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	16-96
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
210	Яблоко овз	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21	26-46
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-63	70-88
Итого за день		Калорийность-1 332, Белки-55, Жиры-43, Углеводы-179	176-00

Директор  Потеряева Л.В.



Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.