

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>			
15	Помидор в нарезке н/шк	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	2-88
90	Котлета из говядины н/шк	<i>Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15</i>	51-94
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	8-84
200	Чай с молоком и сахаром н/шк	<i>Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9</i>	4-51
29	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	1-83
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-575, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-70</i>	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	2-37
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	<i>Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14</i>	10-65
90	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	<i>Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4</i>	33-64
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	11-00
180	Компот из клюквы н/шк	<i>Калорийность-26, Углеводы-6</i>	10-12
35.5	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-22
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-552, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-79</i>	70-00
Итого за день		<i>Калорийность-1 127, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-149</i>	140-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные до 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>			
35	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-7, Углеводы-1	6-72
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-34
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-84
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-50
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-14
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-53
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-07
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл *	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	37-36
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-26
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-23
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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>			
35	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-7, Углеводы-1	6-72
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-34
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	11-79
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-50
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-19
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-53
220	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	15-47
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл *	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	37-36
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-20
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-26
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-52
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

Потеряева 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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-82
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-10
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-31
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-92
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	9-37
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-44
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-910, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-112	106-62
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-68
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	51-88
Итого за день		Калорийность-1 224, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-186	158-50


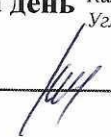



Директор Л.В. Потеряева

Шеф-повар Т.А. Котомчина

Калькулятор Н.В. Брованова

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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-82
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-10
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-31
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-92
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	9-37
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-60
Итого за Комплекс		Калорийность-821, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-94	103-12
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	35-68
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	51-88
Итого за день		Калорийность-1 135, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-168	155-00
Директор  Потеряева 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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-03
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-63
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-31
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-92
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-94
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	10-41
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-86
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-1 029, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-127	118-76
Полдник			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	41-04
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-4, Углеводы-81	57-24
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-208	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>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-88
90	Котлета из говядины н/шк	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	51-95
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-84
200	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-48
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-85
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-36
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	10-55
90	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	33-59
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-26, Углеводы-6	10-05
39	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-45
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 136, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-151



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>			
35	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-7, Углеводы-1	6-72
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-24
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-84
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-49
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-25
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-51
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-21
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл *	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	37-36
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-97
38.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-40
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00

Калорийность-1 409, Белки-62, Жиры-43, Углеводы-194



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-7, Углеводы-1	6-72
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-24
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	11-79
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-49
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-30
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-786, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-102	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	5-51
220	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-20	15-63
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	37-36
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-20
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	10-97
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-67
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-736, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-109	88-00
Итого за день		Калорийность-1 522, Белки-66, Жиры-46, Углеводы-211	176-00



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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	13-95
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-07
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-99
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	10-11
17	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-08
Итого за Комплекс		Калорийность-800, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-89	102-19
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-61
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	52-81
Итого за день		Калорийность-1114, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-163	155-00



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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	11-81
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-44
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-07
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-92
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-23
26.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-65
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-67
Итого за Комплекс		Калорийность-1 022, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-125	117-70
Полдник			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	42-10
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-4, Углеводы-81	58-30
Итого за день		Калорийность-1 365, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-206	176-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шу

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бр

Брованова Н.В.

