

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	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
37,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-55
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
20	Соус сметанный натуральный н/шк	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-87
150	Рис припущенный с томатом н/шк	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-78
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-78
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 296, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-145	



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 7-11 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>			
40	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	10-07
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
48	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-25
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-700, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-84	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-7, Углеводы-1	7-11
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-81
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-78
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-27
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-838, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-97	94-25
Итого за день		Калорийность-1 538, Белки-61, Жиры-61, Углеводы-181	188-50



Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Меню "Многодетные от 12 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>			
25	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-29
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-51
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-51
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-87
180	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	9-33
180	Компот из клубники б/пл	Калорийность-26, Углеводы-7	3-99
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00



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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-823, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-92	108-01
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1159, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-172	166-55

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-33
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-849, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-102	104-05
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-182	162-59

Директор

Позоряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-82
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-51
65/65	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3	69-42
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-69
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55
Итого за Комплекс			126-08
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник			58-54
Итого за день			184-62

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	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
37,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-587, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-66	79-25
Обед (2 смена)			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
20	Соус сметанный натуральный н/шк	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-87
150	Рис припущенный с томатом н/шк	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-78
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-78
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-709, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-79	79-25
Итого за день		Калорийность-1 296, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-145	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные 7-11 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>			
40	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	10-07
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
48	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-25
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-700, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-84	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-7, Углеводы-1	7-11
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-81
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-78
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-27
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-838, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-97	94-25
Итого за день		Калорийность-1 538, Белки-61, Жиры-61, Углеводы-181	188-50



Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

Меню "Многодетные от 12 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-29
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-51
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-51
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-87
180	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	9-33
180	Компот из клубники б/пл	Калорийность-26, Углеводы-7	3-99
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00



Директор Л.В. Потеряева

Итого за день Калорийность-1 577, Белки-63, Жиры-64, Углеводы-188

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)
Комплекс			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-823, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-92	108-01
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1159, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-172	166-55



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплексе			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-33
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплексе		Калорийность-849, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-102	104-05
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1 185, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-182	162-59

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-82
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-51
65/65	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3	69-42
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-69
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-992, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-113	126-08
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1328, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-193	184-62

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

