

### 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>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3-75</b>
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	<b>38-05</b>
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-89</b>
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>18-00</b>
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-56</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-483, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-52</i>	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	<b>5-03</b>
50/50	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	<b>53-40</b>
150	Макаронаы отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-16</b>
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>10-21</b>
21.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-45</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-512, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-56</i>	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-995, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-108</i>	<b>158-50</b>



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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3-39</b>
200	<b>Омлет натуральный б/пл</b>	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	<b>50-67</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным б/пл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-89</b>
150	<b>Яблоко б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>18-00</b>
37	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-53</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-631, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-68	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-51</b>
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	<b>14-72</b>
50/50	<b>Гуляш из говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	<b>53-40</b>
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-16</b>
200	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>10-21</b>
36.5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-48</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-710, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-85	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 341, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-153	<b>188-50</b>



Директор Дьячкова Л.В.

Шеф-повар [подпись]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [подпись]

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-67
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
30.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-07
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-40
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
170	Макароны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-39
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>



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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Икра морковная овз п/ф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
50/50	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
24.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-765, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-88	<b>99-03</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-969, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-136	<b>166-55</b>



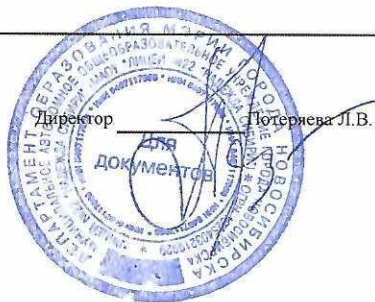
Директор Потряева Л.В.

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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Икра морковная овз п/ф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
45/45	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
150	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
45	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-03
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-788, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-98	<b>95-07</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-992, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-146	<b>162-59</b>



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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Икра морковная овз п/ф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-05
250	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-40
55/55	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
200	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
41,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-82
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-967, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-116	<b>117-10</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 171, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-164	<b>184-62</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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3-75</b>
150	<b>Омлет натуральный н/шк</b>	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	<b>38-05</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным н/шк</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-89</b>
150	<b>Яблоко н/шк</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>18-00</b>
23	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-56</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	<b>5-03</b>
50/50	<b>Гуляш из говядины п/ф н/шк*</b>	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	<b>53-40</b>
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-16</b>
200	<b>Компот из брусники н/шк</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>10-21</b>
21,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-45</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>



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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-67
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-53
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
36,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-48
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
		Калорийность-1 341, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-153	

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.





# Меню "Многодетные от 12 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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-67
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
30,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-07
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-40
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
170	Макароны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-39
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
Калорийность-1 316, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-149			



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><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Икра морковная овз п/ф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
50/50	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
24,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-65
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-765, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-88	<b>99-03</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-969, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-136	<b>166-55</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова 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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Икра морковная овз п/ф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
45/45	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
150	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
45	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-03
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-788, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-98	<b>95-07</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-992, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-146	<b>162-59</b>



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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Икра морковная овз п/ф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	<b>12-05</b>
250	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	<b>18-40</b>
55/55	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	<b>58-74</b>
200	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>12-22</b>
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>10-21</b>
41,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	<b>2-82</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-967, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-116	<b>117-10</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	<b>50-60</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>16-92</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 171, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-164	<b>184-62</b>

Директор Иотеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

