

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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
35	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-35
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-592, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-83
			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-00
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
36	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-43
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-459, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-63
			79-25
Итого за день			Калорийность-1 051, Белки-45, Жиры-31, Углеводы-146
			158-50

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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
15	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-112, Жиры-12	14-58
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
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-718, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-86	94-25
<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	14-72
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароньы отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-91
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-606, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-80	94-25
Итого за день		Калорийность-1 324, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-166	188-50



Директор Потеряева Л.В.

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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
230	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	21-63
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-72
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
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<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	14-72
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-45
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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-85
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-792, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-106	106-43
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	60-12
Итого за день		Калорийность-1 187, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-158	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 морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-57
Итого за Комплекс		Калорийность-720, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-91	102-47
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	60-12
Итого за день		Калорийность-1115, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-143	162-59



Директор

Цотеряева 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 морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-05
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-40
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
210	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	21-62
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-39
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-866, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-112	115-50
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
225	Яблоко овз	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	27-00
Итого за Полдник		Калорийность-428, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	69-12
Итого за день		Калорийность-1 294, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-171	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	<i>Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10</i>	22-20
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	<i>Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29</i>	18-81
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	17-89
150	Яблоко н/шк	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	18-00
35	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-35
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-592, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-83</i>	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	3-00
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	<i>Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7</i>	48-17
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	<i>Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29</i>	15-44
200	Компот из брусники н/шк	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-21
36	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-43
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-459, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-63</i>	79-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 051, Белки-45, Жиры-31, Углеводы-146</i>	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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
15	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-112, Жиры-12	14-58
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
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-77
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<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	14-72
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароньы отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-91
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50
		Калорийность-1 324, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-166	



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
230	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	21-63
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-72
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
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<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	14-72
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароньы отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-45
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00

Калорийность-1 281, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-164



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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-85
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-792, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-106	106-43
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	60-12
Итого за день		Калорийность-1187, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-158	166-55

Директор _____ Потеряева Л.В.
 Для документов



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В. 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)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-72
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-57
Итого за Комплекс		Калорийность-720, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-91	102-47
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	60-12
Итого за день		Калорийность-1115, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-143	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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-05
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-40
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
210	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	21-62
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-39
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-866, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-112	115-50
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
225	Яблоко овз	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	27-00
Итого за Полдник		Калорийность-428, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	69-12
Итого за день		Калорийность-1294, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-171	184-62



Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е. Калькулятор Бр Брованова Н.В.