

Меню "1-4 классы" 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> | | | |
| 20 | Помидор в нарезке н/шк | Калорийность-4, Углеводы-1 | 4-06 |
| 100 | Котлета из говядины н/шк | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 58-79 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая н/шк | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 9-38 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром н/шк | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-68 |
| 34,5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | 2-34 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 79-25 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 15 | Перец болгарский в нарезке н/шк | Калорийность-4, Углеводы-1 | 2-71 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19 | 14-27 |
| 100 | Курица тушеная с морковью п/ф н/шк* | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4 | 37-64 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая н/шк | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-38 |
| 200 | Компот из клюквы н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-28 |
| 29 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 1-97 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 79-25 |
| Итого за день | | | 158-50 |



Директор Иютеряева 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 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 8-13 |
| 100 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 58-79 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 7-34 |
| 160 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33 | 10-01 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-68 |
| 39 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19 | 2-64 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 94-25 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 35 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 6-32 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-27 |
| 120 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл* | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5 | 45-17 |
| 160 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38 | 12-13 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-28 |
| 36 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18 | 2-42 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 94-25 |
| Итого за день | | | 188-50 |

Калорийность-1 454, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-193



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> | | | |
| 20 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-4, Углеводы-1 | 4-06 |
| 100 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 58-79 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 7-34 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 12-51 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-68 |
| 29 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 1-96 |
| 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> | | | |
| 35 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 6-32 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-83 |
| 100 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл* | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4 | 37-64 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-65 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-28 |
| 38,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19 | 2-62 |
| 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 | Винегрет с растительным маслом п/ф овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-92 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-27 |
| 100 | Котлета из говядины овз | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 58-79 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 7-34 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-38 |
| 180 | Компот из клюквы овз | Калорийность-26, Углеводы-6 | 10-15 |
| 41 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20 | 2-78 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-885, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-102 | 112-63 |
| Полдник | | | |
| 200 | Банан овз | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45 | 37-00 |
| 180 | Сок виноградный овз | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29 | 16-92 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74 | 53-92 |
| Итого за день | | Калорийность-1 199, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-176 | 166-55 |



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 | Винегрет с растительным маслом п/ф овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-92 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-27 |
| 100 | Котлета из говядины овз | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 58-79 |
| 15 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1 | 4-40 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-38 |
| 180 | Компот из клюквы овз | Калорийность-26, Углеводы-6 | 10-15 |
| 26 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 1-76 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-831, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-94 | 108-67 |
| Полдник | | | |
| 200 | Банан овз | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45 | 37-00 |
| 180 | Сок виноградный овз | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29 | 16-92 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74 | 53-92 |
| Итого за день | | Калорийность-1145, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-168 | 162-59 |



Директор

Потеряева 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 | Винегрет с растительным маслом п/ф овз | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 13-21 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-83 |
| 100 | Котлета из говядины овз | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 58-79 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 7-34 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-65 |
| 200 | Компот из клюквы овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-28 |
| 33 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16 | 2-24 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-1 049, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-126 | 127-00 |
| Полдник | | | |
| 220 | Банан овз | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 40-70 |
| 180 | Сок виноградный овз | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29 | 16-92 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78 | 57-62 |
| Итого за день | | Калорийность-1 382, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-204 | 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> | | | |
| 20 | Помидор в нарезке н/шк | Калорийность-4, Углеводы-1 | 4-06 |
| 100 | Котлета из говядины н/шк | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 58-79 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая н/шк | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 9-38 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром н/шк | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-68 |
| 34,5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | 2-34 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 79-25 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 15 | Перец болгарский в нарезке н/шк | Калорийность-4, Углеводы-1 | 2-71 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19 | 14-27 |
| 100 | Курица тушеная с морковью п/ф н/шк* | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4 | 37-64 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая н/шк | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-38 |
| 200 | Компот из клюквы н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-28 |
| 29 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 1-97 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 79-25 |
| Итого за день | | | 158-50 |

Калорийность-1 200, Белки-56, Жиры-38, Углеводы-155



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

Для документов

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 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 8-13 |
| 100 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 58-79 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 7-34 |
| 160 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33 | 10-01 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-68 |
| 39 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19 | 2-64 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 94-25 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 35 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 6-32 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-27 |
| 120 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл* | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5 | 45-17 |
| 160 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38 | 12-13 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-28 |
| 36 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18 | 2-42 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 94-25 |
| Итого за день | | | 188-50 |
| Калорийность-1 454, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-193 | | | |



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Для документа

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> | | | |
| 20 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-4, Углеводы-1 | 4-06 |
| 100 | Котлета из говядины б/пл | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 58-79 |
| 25 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 7-34 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 12-51 |
| 200 | Чай с молоком и сахаром б/пл | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9 | 4-68 |
| 29 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 1-96 |
| 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> | | | |
| 35 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-9, Углеводы-2 | 6-32 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-83 |
| 100 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл* | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4 | 37-64 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-65 |
| 200 | Компот из клюквы б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-28 |
| 38,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19 | 2-62 |
| 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 |
| | | Калорийность-1 517, Белки-66, Жиры-46, Углеводы-205 | |



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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом п/ф овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-92 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-27 |
| 100 | Котлета из говядины овз | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 58-79 |
| 25 | Соус сметанный натуральный овз | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2 | 7-34 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-38 |
| 180 | Компот из клюквы овз | Калорийность-26, Углеводы-6 | 10-15 |
| 41 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20 | 2-78 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-885, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-102 | 112-63 |
| Полдник | | | |
| 200 | Банан овз | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45 | 37-00 |
| 180 | Сок виноградный овз | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29 | 16-92 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74 | 53-92 |
| Итого за день | | Калорийность-1 199, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-176 | 166-55 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

