

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>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-494, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-70	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
120	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	46-42
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
180	Компот из кураги н/шк	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-64
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-812, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-74	79-25
Итого за день		Калорийность-1 306, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-144	158-50



Директор _____ Потапова 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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-84
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-651, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-97	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	49-53
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
42,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-88
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-957, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-108	94-25
Итого за день		Калорийность-1 608, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-205	188-50



Телева Л.В.

Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор


[Signature]

Бронова 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)
Завтрак (1 смена)			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-03
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-673, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-101	92-00
Обед (2 смена)			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-53
120	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	45-72
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
46	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-14
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-969, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-113	92-00
Итого за день		Калорийность-1 642, Белки-78, Жиры-52, Углеводы-214	184-00

Директор  Л.В. Бованова

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Бованова 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-52
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-743, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-104	99-12
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	67-43
Итого за день		Калорийность-1114, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-151	166-55

Директор _____ И.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Бронова 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-64
27,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-87
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-695, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-94	96-84
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
15	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-05
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-44	65-75
Итого за день		Калорийность-1 050, Белки-56, Жиры-31, Углеводы-138	162-59



Директор Л.В. Котомчина

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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-07
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-53
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-74
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-824, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-109	112-14
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-421, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-55	72-48
Итого за день		Калорийность-1 245, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-164	184-62



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	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-494, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-70	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
120	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	46-42
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
180	Компот из кураги н/шк	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-64
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-812, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-74	79-25
Итого за день		Калорийность-1 306, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-144	158-50



Директор: Игоряева 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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-84
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-651, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-97	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
130	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	49-53
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
42,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-88
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-957, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-108	94-25
Итого за день		Калорийность-1 608, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-205	188-50

Директор  Гераσιмова 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-52
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-743, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-104	99-12
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	67-43
Итого за день		Калорийность-1114, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-151	166-55



Директор _____ Петрасва 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)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-64
27,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-87
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-695, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-94	96-84
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
15	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-05
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-44	65-75
Итого за день		Калорийность-1 050, Белки-56, Жиры-31, Углеводы-138	162-59



Директор Дегтерева 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-07
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-53
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-74
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-824, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-109	112-14
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-421, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-55	72-48
Итого за день		Калорийность-1 245, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-164	184-62

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

