

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>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
130	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-73	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-27
100	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	34-13
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
38,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-61
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-616, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-88	79-25
Итого за день		Калорийность-1 184, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-161	158-50



Директор _____ 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>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
150	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	63-48
130	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	15-29
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-78
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>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-27
130	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	44-37
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-04
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

Директор  Потеряева П.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)
Завтрак (1 смена)			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
140	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
160	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	17-78
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
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 Завтрак (1 смена)			92-00
Обед (2 смена)			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-83
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	37-54
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
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-1 436, Белки-64, Жиры-40, Углеводы-199	

Директор _____ Брылева 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
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-78
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-757, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-95	111-39
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
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-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 121, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-145	166-55

Директор _____ П.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	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
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-37
Итого за Комплекс		Калорийность-664, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-76	107-43
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
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-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-126	162-59

Директор _____ Петеряева 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
140	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-53
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-88
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-866, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-103	129-46
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
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-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 230, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-153	184-62



Директор _____ Петеряева 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>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
130	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-27
100	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	34-13
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
38,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-61
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Калорийность-1 184, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-161



Директор Мозерова 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>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
150	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	63-48
130	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	15-29
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-78
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>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-27
130	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	44-37
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-04
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-1 432, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-197



Директор Шотеряева 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
140	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
160	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	17-78
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
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 Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-83
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	37-54
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
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-1 436, Белки-64, Жиры-40, Углеводы-199			



Директор Подгоряева 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
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-78
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-757, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-95	111-39
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
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-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1121, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-145	166-55

Директор  Катерасва 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	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
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-37
Итого за Комплекс		Калорийность-664, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-76	107-43
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
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-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-126	162-59

Директор  Бузарская 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)
Комплексе			
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
140	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-53
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-88
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплексе		Калорийность-866, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-103	129-46
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
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-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 230, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-153	184-62



Итого: 184-62 руб.

Шеф-повар

Шегеряева Л.В.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Брованова Н.В.