

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>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
41	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-80
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	37-37
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-77
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
40	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-71
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Калорийность-1 253, Белки-60, Жиры-36, Углеводы-169

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>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-02
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-673, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-80	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	37-35
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-77
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	18-80
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-70
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-776, Белки-37, Жиры-14, Углеводы-124	94-25
Итого за день		Калорийность-1 449, Белки-68, Жиры-39, Углеводы-204	188-50

Директор _____ Погоряева 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>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-01
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-50
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-690, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-81	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-53
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	37-35
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-33
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-92
20	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-767, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-119	92-00
Итого за день		Калорийность-1 457, Белки-67, Жиры-43, Углеводы-200	184-00

Директор

Цотеряева 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	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
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
160	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-92
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-824, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-99	103-38
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	63-17
Итого за день		Калорийность-1184, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-185	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	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
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	9-19
50	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	3-39
Итого за Комплекс		Калорийность-763, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-89	99-42
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	63-17
Итого за день		Калорийность-1123, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-175	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	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
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-17
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-07
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-970, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-116	121-45
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	63-17
Итого за день		Калорийность-1 330, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-202	184-62

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Меню "СВО" 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>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-01
18	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-22
Итого за Завтрак (1 смена)			77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	37-35
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-77
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	9-19
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-50
Итого за Обед (2 смена)			77-00
Итого за день			154-00

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>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
41	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-80
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	37-37
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-77
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
40	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-71
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Калорийность-1 253, Белки-60, Жиры-36, Углеводы-169



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>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-31
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-42
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	37-35
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-77
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	18-80
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-70
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-1 449, Белки-68, Жиры-39, Углеводы-204



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-01
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-50
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-53
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	37-35
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-33
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-92
20	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-33
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
		Калорийность-1 457, Белки-67, Жиры-43, Углеводы-200	

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	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
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
160	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-92
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-824, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-99	103-38
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	63-17
Итого за день		Калорийность-1184, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-185	166-55



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)
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
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	Компот из смородины овз	Калорийность-32, Углеводы-8	9-19
50	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	3-39
Итого за Комплекс		Калорийность-763, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-89	99-42
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	63-17
Итого за день		Калорийность-1123, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-175	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)
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
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
200	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-17
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-07
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-970, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-116	121-45
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	63-17
Итого за день		Калорийность-1330, Белки-47, Жиры-36, Углеводы-202	184-62



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.