

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	2-72
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	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
40	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-71
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-469, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-65	79-25
Итого за день		Калорийность-1061, Белки-45, Жиры-31, Углеводы-148	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)			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	Макароны 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

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар

 Котомчина Т.А.

Калькулятор

 Брванова 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 Потерасва 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	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)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-72
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароньы 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
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



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

01.02.2024 (четверг)

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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

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

Калорийность-718, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-86

Обед (2 смена)

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
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

Калорийность-606, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-80

Итого за день Калорийность-1 324, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-166

188-50



Директор

Потсряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

01.02.2024 (четверг)

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)		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 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	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			106-43
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			60-12
Итого за день			166-55



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

01.02.2024 (четверг)

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	Макаронны 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)
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			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			69-12
Итого за день			184-62



Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.