

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	57-25
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
23,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-59
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-505, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-51	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-04
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-96
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-82
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-699, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-64	79-25
Итого за день		Калорийность-1 204, Белки-59, Жиры-55, Углеводы-115	158-50



Директор Историсва Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
240	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	68-97
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
32,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-21
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-648, Белки-45, Жиры-19, Углеводы-74	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-94
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-26
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
27,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-87
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-823, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-74	94-25
Итого за день		Калорийность-1 471, Белки-72, Жиры-64, Углеводы-148	188-50



Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А. Калькулятор [Signature] Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 5-11 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
235	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-370, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-39	67-53
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-29
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-624, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-70	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	4-74
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-43
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
200	Макароны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
39,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-68
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-877, Белки-29, Жиры-41, Углеводы-97	92-00
Итого за день		Калорийность-1 501, Белки-72, Жиры-60, Углеводы-167	184-00

Директор Игоряева Н.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 моркови с яблоками овз п/ф	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	6-10
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7</i>	13-95
190	Плов с курицей п/ф овз	<i>Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32</i>	59-35
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-86
38,5	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	2-61
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-77
Итого за Комплекс			88-64
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	12-68
200	Какао с молоком сгущенным овз	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	17-89
20	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-35
200	Апельсин овз	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	46-00
Итого за Полдник			77-92
Итого за день			166-56



Директор Ботаряева 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 моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-95
190	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	59-35
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
32,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-21
Итого за Комплекс			86-47
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
Итого за Полдник			76-13
Итого за день			162-60

Директор



Потеряна Д.В.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Handwritten signature]

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)
Комплексе			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-18
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-44
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	68-97
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-57
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплексе		Калорийность-787, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-94	106-68
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	77-92
Итого за день		Калорийность-1115, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-142	184-60

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	57-47
180	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-24, Углеводы-6	1-24
22	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-51
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-498, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-50	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-04
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-88
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-702, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-65	79-25
Итого за день		Калорийность-1 200, Белки-59, Жиры-55, Углеводы-115	158-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шуш Шаланова Е.Е.

Калькулятор БВ Брованова Н.В.



Меню "Многодетные 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
240	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	68-97
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
32,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-21
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-648, Белки-45, Жиры-19, Углеводы-74	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-92
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-26
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-38
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-37
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-835, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-77	94-25
Итого за день		Калорийность-1 483, Белки-73, Жиры-64, Углеводы-151	188-50

Директор



Потеряева Н.В.

Шеф-повар

С.М.Ш.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.Б.

Бронова Н.В.

Меню "Многодетные 5-11 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
235	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-370, Белки-32, Жиры-10, Углеводы-39	67-53
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-29
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-624, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-70	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
35	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	4-74
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-40
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
200	Макароны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-71
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-877, Белки-29, Жиры-41, Углеводы-97	92-00
Итого за день		Калорийность-1 501, Белки-72, Жиры-60, Углеводы-167	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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-95
190	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	59-35
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
38,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-61
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-621, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-77	88-64
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	77-92
Итого за день		Калорийность-949, Белки-47, Жиры-27, Углеводы-125	166-56

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 моркови с яблоками овз п/ф	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	6-10
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7</i>	13-95
190	Плов с курицей п/ф овз	<i>Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32</i>	59-35
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-86
32,5	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	2-21
Итого за Комплекс			86-47
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	12-68
180	Какао с молоком сгущенным овз	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	16-10
20	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-35
200	Апельсин овз	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	46-00
Итого за Полдник			76-13
Итого за день			162-60

Директор

Мотеряева 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 моркови с яблоками овз п/ф	<i>Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7</i>	10-18
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9</i>	17-44
240	Плов с курицей п/ф овз	<i>Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40</i>	68-97
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-86
38	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	2-57
30	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-66
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-787, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-94</i>	106-68
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	12-68
200	Какао с молоком сгущенным овз	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	17-89
20	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-35
200	Апельсин овз	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	46-00
Итого за Полдник		<i>Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48</i>	77-92
Итого за день		<i>Калорийность-1115, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-142</i>	184-60



Директор Патерьева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.