

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	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
37,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-55
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-24
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
20	Соус сметанный натуральный н/шк	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-87
150	Рис припущенный с томатом н/шк	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-78
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50



Директор

Петеряева 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)
Комплексе			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-23
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
31,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-14
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплексе		Калорийность-830, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-94	108-02
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1 166, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-174	166-56



Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А. Калькулятор [Signature] 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)
<u>Комплексе</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-23
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
160	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-77
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплексе		Калорийность-845, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-100	104-06
<u>Полдник</u>			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1 181, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-180	162-60



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)
Комплек			
100	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-82
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-28
65/65	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3	69-42
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-90
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55
Итого за Комплек		Калорийность-999, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-114	126-06
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1 335, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-194	184-60

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>			
25	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-29
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
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
46	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-12
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-588, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-69	77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
150	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	12-17
10	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-14, Жиры-1	2-42
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-87
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-78
180	Компот из клубники б/пл	Калорийность-26, Углеводы-7	3-99
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-80
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-695, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-76	77-00
Итого за день		Калорийность-1 283, Белки-50, Жиры-53, Углеводы-145	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	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
37,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-55
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-19
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
20	Соус сметанный натуральный н/шк	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-87
150	Рис припущенный с томатом н/шк	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-78
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
29,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-00
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Директор

Цогеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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>			
40	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	10-07
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	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
48	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-25
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>			
35	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-7, Углеводы-1	7-11
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-20
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
30	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-81
150	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-78
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
36,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-48
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 Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова 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>			
25	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	6-29
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
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-51
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>			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-26
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-92
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-87
180	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	9-33
180	Компот из клубники б/пл	Калорийность-26, Углеводы-7	3-99
30,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-07
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-1 587, Белки-63, Жиры-64, Углеводы-190			



Директор Потерьева 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-23
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
31,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-14
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-830, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-94	108-02
<u>Полдник</u>			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1 166, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-174	166-56



Директор

Потаряева 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-23
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
160	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-77
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-845, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-100	104-06
<u>Полдник</u>			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1 181, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-180	162-60

Директор Иотеряева 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 свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-82
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-28
65/65	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3	69-42
180	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-90
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-999, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-114	126-06
Полдник			
225	Банан овз	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-62
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	58-54
Итого за день		Калорийность-1 335, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-194	184-60

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

