

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	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
170/85	Жаркое со свиной п/ф н/шк	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	Чай со смородиной и сахаром н/шк	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
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	16-22
90	Биточки (особые) п/ф н/шк	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	Соус сметанный н/шк	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-56
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Директор

Потеряева 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>			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	Жаркое со свиной п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
200	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-23
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>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-25
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-97
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-1 696, Белки-51, Жиры-79, Углеводы-175	

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

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>			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	Жаркое со свиной п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
180	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-6	4-70
20,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
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	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	20-25
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-78
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



Директор Потеряева Л.В.

Итого за день *Калорийность-1 655, Белки-49, Жиры-80, Углеводы-165*

Шеф-повар Котомчина Т.А. Калькулятор Бронова 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)
<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	16-21
170/85	Жаркое со свиной п/ф овз	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-43
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-10
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-904, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-78	101-70
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	Апельсин овз	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
Итого за Полдник		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	64-86
Итого за день		Калорийность-1 131, Белки-39, Жиры-57, Углеводы-111	166-56



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

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>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	16-21
170/85	Жаркое со свининой п/ф овз	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-43
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-845, Белки-28, Жиры-51, Углеводы-66	99-03
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
180	Чай с сахаром овз	Калорийность-24, Углеводы-6	1-24
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	48-30
Итого за Полдник		Калорийность-222, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	63-57
Итого за день		Калорийность-1 067, Белки-37, Жиры-57, Углеводы-99	162-60



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	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	20-26
190/95	Жаркое со свининой п/ф овз	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	77-36
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-43
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-32
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-1 073, Белки-36, Жиры-62, Углеводы-94	119-74
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	Апельсин овз	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
Итого за Полдник		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	64-86
Итого за день		Калорийность-1 300, Белки-45, Жиры-68, Углеводы-127	184-60



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	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	4-52
160/80	Жаркое со свининой п/ф б/пл	Калорийность-528, Белки-19, Жиры-41, Углеводы-22	65-14
200	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-12
Итого за Завтрак (1 смена)			77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-20
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
160	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	10-01
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-37
Итого за Обед (2 смена)			77-00
Итого за день			154-00

Калорийность-1 389, Белки-43, Жиры-63, Углеводы-143



Директор Шошарьева 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	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
170/85	Жаркое со свиной п/ф н/шк	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	Чай со смородиной и сахаром н/шк	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
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	16-21
90	Биточки (особые) п/ф н/шк	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	Соус сметанный н/шк	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-57
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Калорийность-1 402, Белки-42, Жиры-66, Углеводы-138



Директор Петряева 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>			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	Жаркое со свининой п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
200	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-23
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>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-25
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-97
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-1 696, Белки-51, Жиры-79, Углеводы-175



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Handwritten signature of E.E. Shalanova

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Handwritten signature of N.V. Brovanova

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>			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	Жаркое со свиной п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
180	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-6	4-70
20,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
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	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	20-25
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-78
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-1 655, Белки-49, Жиры-80, Углеводы-165

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 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	16-25
170/85	Жаркое со свиной п/ф овз	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-43
30.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-06
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			Калорийность-904, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-78
			101-70
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	Апельсин овз	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
Итого за Полдник			Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33
			64-86
Итого за день			Калорийность-1131, Белки-39, Жиры-57, Углеводы-111
			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	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	16-25
170/85	Жаркое со свиной п/ф овз	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-43
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-05
Итого за Комплекс		Калорийность-842, Белки-28, Жиры-51, Углеводы-66	99-03
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
180	Чай с сахаром овз	Калорийность-24, Углеводы-6	1-24
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	48-30
Итого за Полдник		Калорийность-222, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	63-57
Итого за день		Калорийность-1 064, Белки-37, Жиры-57, Углеводы-99	162-60

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)
<u>Комплекс</u>			
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	20-31
190/95	Жаркое со свиной п/ф овз	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	77-36
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-43
33.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-27
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс			Калорийность-1 073, Белки-36, Жиры-62, Углеводы-94 119-74
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	Апельсин овз	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
Итого за Полдник			Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33 64-86
Итого за день			Калорийность-1 300, Белки-45, Жиры-68, Углеводы-127 184-60



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.