

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 н/ф н/шк*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
160	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-05
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 н/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-26
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-35
170	Рис отварной н/шк	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-47
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-19
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Директор

Цогеряева 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>			
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)		Калорийность-673, Белки-31, Жиры-25, 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	12-24
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-57
170	Рис отварной б/пл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-47
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	18-80
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-777, Белки-36, Жиры-14, Углеводы-123	94-25
Итого за день		Калорийность-1 450, Белки-67, Жиры-39, Углеводы-203	188-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature] 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)
<u>Комплекс</u>			
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	12-25
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
170	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-89
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
34.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-34
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-821, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-98	103-39
<u>Полдник</u>			
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-1181, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-184	166-56



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	12-25
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
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
37.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-55
Итого за Комплекс		Калорийность-738, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-83	99-43
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-1 098, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-169	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	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	15-31
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-41
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-15
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-924, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-108	119-55
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-80
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	65-05
Итого за день		Калорийность-1 297, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-197	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>			
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	12-24
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-57
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-77
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-44
Итого за Обед (2 смена)			77-00
Итого за день			154-00

Калорийность-1 148, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-147

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
160	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-15
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
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	12-25
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-48
170	Рис отварной н/шк	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-47
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
30.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-07
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Калорийность-1 248, Белки-59, Жиры-37, Углеводы-166



Директор

Потеряева 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)
Завтрак (1 смена)			
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)			94-25
Обед (2 смена)			
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	12-24
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-80
170	Рис отварной б/пл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-47
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	18-80
25.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-73
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-1 443, Белки-67, Жиры-39, Углеводы-202



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)
Завтрак (1 смена)			
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
Обед (2 смена)			
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	15-30
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-80
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
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-793, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-124	92-00
Итого за день		Калорийность-1 483, Белки-67, Жиры-43, Углеводы-205	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 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	12-28
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
170	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-89
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-819, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-98	103-39
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-1 179, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-184	166-56
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Шаланова Е.Е.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



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	12-28
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
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-52
Итого за Комплекс		Калорийность-736, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-82	99-43
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-1 096, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-168	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)
Комплексе			
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	15-36
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-41
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
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 Комплексе		Калорийность-922, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-107	119-55
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-80
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	65-05
Итого за день		Калорийность-1 295, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-196	184-60
Директор  Потеряева Л.В.		Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.

