

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
205	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	57-18
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
24.5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-66
Итого за Завтрак (1 смена)			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)			79-25
Итого за день			158-50

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
245	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	68-31
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-51
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-611, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-66	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	17-38
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
200	Макаронны 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
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-84
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-866, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-94	92-00
Итого за день		Калорийность-1 477, Белки-72, Жиры-61, Углеводы-160	184-00

Директор _____ Подгоряева 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)
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	13-92
200	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	60-92
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-86
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-644, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-80	90-43
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		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	76-13
Итого за день		Калорийность-959, Белки-48, Жиры-27, Углеводы-126	166-56

Директор

Петеряева 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	<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>	13-92
190	Плов с курицей п/ф овз	<i>Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32</i>	57-87
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-86
29	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	1-95
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-77
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-598, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-72</i>	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		<i>Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46</i>	76-13
Итого за день		<i>Калорийность-913, Белки-46, Жиры-27, Углеводы-118</i>	162-60

Директор _____ Погоряева 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 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	17-40
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	70-06
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
35,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-41
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-778, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-91	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-1106, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-139	184-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Signature]

Брованова Н.В.

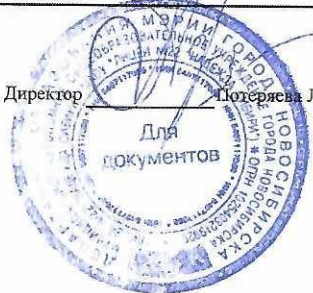
Меню "СВО" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
195	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-307, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-32	54-37
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-22
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-518, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-54	77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
160	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	11-12
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
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
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-42
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-705, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-68	77-00
Итого за день		Калорийность-1 223, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-122	154-00

Директор Плотеряева 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
205	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	57-15
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-69
Итого за Завтрак (1 смена)			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)			79-25
Итого за день			158-50

Директор Иснеряева 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
250	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	70-05
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
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)		Калорийность-637, Белки-44, Жиры-19, Углеводы-71	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	13-90
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
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)		Калорийность-823, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-74	94-25
Итого за день		Калорийность-1 460, Белки-71, Жиры-64, Углеводы-145	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>			
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	67-24
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-58
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>			
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	17-37
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
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-85
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
Калорийность-1 507, Белки-73, Жиры-61, Углеводы-167			



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)
<u>Комплексе</u>			
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	13-91
200	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	61-11
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
39,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-68
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-640, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-79	90-43
<u>Полдник</u>			
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		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	76-13
Итого за день		Калорийность-955, Белки-48, 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	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	13-91
190	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	58-05
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-78
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-591, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-71	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		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	76-13
Итого за день		Калорийность-906, Белки-46, Жиры-27, Углеводы-117	162-60



Директор Плетеряева 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	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	17-39
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	70-27
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
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-771, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-89	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-1 099, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-137	184-60



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

Меню "СВО" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
195	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-307, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-32	54-63
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-509, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-52	77-00
Итого за день		Калорийность-509, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-52	77-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

ШШШ

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

БВ

Брованова Н.В.