

Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
35	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-35
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-72
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароньы отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
40	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-71
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50



Директор _____ Шогеряева 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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
15	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-112, Жиры-12	14-58
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-77
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-51
80	Котлета рыбная (кета) б/пл *	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-12
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50

Калорийность-1 331, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-167



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

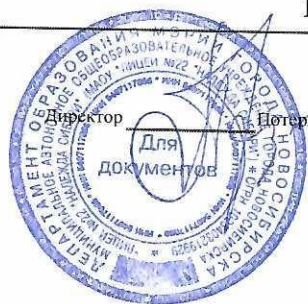
Котомчина Т.А.

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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
230	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	21-63
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-72
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-51
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-45
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-65
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00



Директор _____ Потеряева Л.В.

Для документов

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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-51
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароньы отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-07
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-799, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-107	106-44
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	60-12
Итого за день		Калорийность-1194, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-159	166-56

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



07.03.2024 (четверг)

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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-51
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-79
Итого за Комплекс		Калорийность-727, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-92	102-48
Полдник			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	60-12
Итого за день		Калорийность-1 122, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-144	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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-05
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-14
80	Комлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
210	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	21-62
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-63
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			115-48
<u>Полдник</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
225	Яблоко овз	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	27-00
Итого за Полдник			69-12
Итого за день			184-60

Директор  Потгорева 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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
230	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	21-63
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-72
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
200	Суп фасоловый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-51
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароньы отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-45
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-65
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00

Калорийность-1 288, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-165

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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Каша жидкая молочная рисовая н/шк	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
35	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-35
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-72
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
40	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-71
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
15	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-112, Жиры-12	14-58
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-718, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-86	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-51
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароньы отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-12
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-613, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-81	94-25
Итого за день		Калорийность-1 331, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-167	188-50



Директор Побережная Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

Меню "Многодетные от 12 лет" 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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
230	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	21-63
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-72
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-51
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-66
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00

Калорийность-1 288, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-165

Директор Мотыряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

