

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>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-41
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	37-88
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
30,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-07
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
50/50	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
21,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-45
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50



Директор

Котомчина Т.А.

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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-45
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
40,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-75
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-51
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-69
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-1 357, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-157

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



14.03.2024 (четверг)

Меню "Многодетные 5-11 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>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-45
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-29
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>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-14
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
170	Макароны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-39
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-94
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-1 332, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-153	

Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



14.03.2024 (четверг)

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
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-61
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-743, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-84	97-89
Полдник			
225	Апельсин овз	Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-18	51-75
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48	68-67
Итого за день		Калорийность-949, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-132	166-56



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар КМ

Котомчина Т.А.

Калькулятор БВ

Брованова Н.В.

14.03.2024 (четверг)

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>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-41
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	37-88
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
30,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-07
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
50/50	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
21,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-45
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>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-45
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
40,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-75
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-51
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-41
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
39,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-68
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

Директор Петеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



14.03.2024 (четверг)

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	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-45
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-29
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-611, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-65	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-14
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-07
170	Макароны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-39
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-93
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-721, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-88	92-00
Итого за день		Калорийность-1 332, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-153	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	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	14-52
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-41
150	Макаронны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
23,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-59
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-743, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-84	97-89
Полдник			
225	Апельсин овз	Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-18	51-75
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48	68-67
Итого за день		Калорийность-949, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-132	166-56



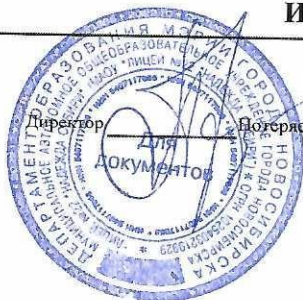
Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

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)		Калорийность-587, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-66	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)		Калорийность-718, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-81	79-25
Итого за день		Калорийность-1 305, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-147	158-50



Директор

Богданова Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.