

## Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<i>Помидор в нарезке н/шк</i>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<b>5-08</b>
130	<i>Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*</i>	<i>Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9</i>	<b>55-01</b>
110	<i>Картофельное пюре н/ф н/шк</i>	<i>Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15</i>	<b>13-05</b>
200	<i>Чай с сахаром н/шк</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<b>1-38</b>
50	<i>Булочка с маком н/шк</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26</i>	<b>2-56</b>
32	<i>Хлеб пшеничный н/шк</i>	<i>Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16</i>	<b>2-17</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-568, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-73</i>	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<i>Кукуруза сахарная н/шк</i>	<i>Калорийность-10, Углеводы-2</i>	<b>6-65</b>
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</i>	<i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19</i>	<b>14-06</b>
105	<i>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</i>	<i>Калорийность-133, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-5</i>	<b>34-88</b>
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</i>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	<b>11-38</b>
200	<i>Компот из смородины н/шк</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<b>10-21</b>
30,5	<i>Хлеб пшеничный н/шк</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-07</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-605, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-85</i>	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1173, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-158</i>	<b>158-50</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

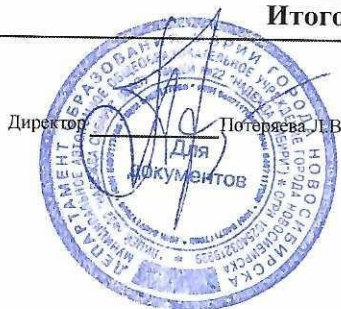
Калькулятор

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	<b>5-08</b>
155	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*</b>	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	<b>65-60</b>
130	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	<b>15-29</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
50	<b>Булочка с маком б/пл</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	<b>2-56</b>
38	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-57</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	<b>8-32</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	<b>14-06</b>
140	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	<b>46-51</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-38</b>
200	<b>Компот из смородины б/пл</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	<b>10-21</b>
29,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>

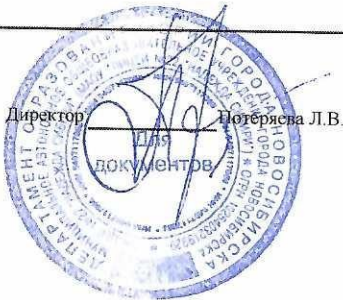
Калорийность-1 372, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-181



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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
130	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
44	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-00
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-764, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-97	<b>111-40</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>55-16</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 128, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-147	<b>166-56</b>



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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
130	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-73	<b>79-25</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-06
105	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-133, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-5	34-84
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-605, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-85	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 173, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-158	<b>158-50</b>



Директор Потерьева 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-60
130	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	15-29
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-61
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-52
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-31
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
140	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	46-51
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-01
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
<p style="text-align: center;">Калорийность-1 370, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-180</p>			



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)
<b>Комплексе</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
130	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-02
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
44	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-99
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-764, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-97	<b>111-40</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>55-16</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1128, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-147	<b>166-56</b>



Директор Цегеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.