

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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	12-68
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	<i>Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4</i>	47-41
150	Рис с овощами н/шк п/ф	<i>Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26</i>	15-05
180	Чай с лимоном и сахаром н/шк	<i>Калорийность-25, Углеводы-6</i>	2-53
23	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-58
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	<i>Калорийность-2</i>	2-04
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	<i>Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7</i>	13-90
200	Плов с курицей п/ф н/шк	<i>Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33</i>	55-77
200	Компот из облепихи н/шк	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-86
39,5	Хлеб пшеничный н/шк	<i>Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20</i>	2-68
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		<i>Калорийность-1 167, Белки-56, Жиры-53, Углеводы-114</i>	

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

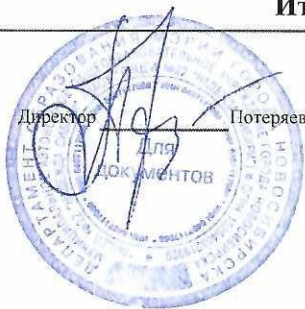
Калькулятор

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-26
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-790, Белки-27, Жиры-48, Углеводы-62	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
240	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	66-93
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
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-621, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-80	94-25
Итого за день		Калорийность-1 411, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-142	188-50



Директор Потеряева 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)
<u>Комплексе</u>			
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>	13-90
265	Плов с курицей п/ф овз	<i>Калорийность-417, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-44</i>	73-90
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-86
35	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-37
30	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-66
Итого за Комплексе		<i>Калорийность-749, Белки-46, Жиры-21, Углеводы-91</i>	103-79
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	<i>Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13</i>	35-47
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	<i>Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14</i>	8-42
200	Кефир 2,5% овз	<i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i>	18-88
Итого за Полдник		<i>Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35</i>	62-77
Итого за день		<i>Калорийность-1113, Белки-72, Жиры-34, Углеводы-126</i>	166-56



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 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	17-38
260	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	72-51
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-42
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-813, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-96	110-01
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	47-29
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-424, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-40	74-59
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-136	184-60



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

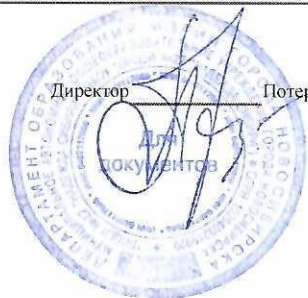
Котомчина Т.А.

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-74
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-632, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-82	92-00
Итого за день		Калорийность-1 417, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-151	184-00



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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
180	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-25, Углеводы-6	2-53
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-58
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
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	55-77
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
39,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-68
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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-27
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-78
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-788, Белки-27, Жиры-48, Углеводы-62	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
240	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	66-92
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
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-621, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-80	94-25
Итого за день		Калорийность-1 409, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-142	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
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-74
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-632, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-82	92-00
Итого за день		Калорийность-1 417, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-151	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)
<u>Комплекс</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	13-90
265	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-417, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-44	73-91
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-36
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-749, Белки-46, Жиры-21, Углеводы-91	103-79
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	35-47
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	62-77
Итого за день		Калорийность-1113, Белки-72, Жиры-34, Углеводы-126	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)
<u>Комплексе</u>			
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>	13-90
250	Плов с курицей п/ф овз	<i>Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42</i>	69-72
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	4-86
38	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19</i>	2-59
30	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-66
Итого за Комплексе		<i>Калорийность-732, Белки-44, Жиры-20, Углеводы-91</i>	99-83
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	<i>Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13</i>	35-47
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	<i>Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14</i>	8-42
200	Кефир 2,5% овз	<i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i>	18-88
Итого за Полдник		<i>Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35</i>	62-77
Итого за день		<i>Калорийность-1 096, Белки-70, Жиры-33, Углеводы-126</i>	162-60
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Калькулятор
		<u>Шаланова Е.Е.</u>	<u>Брованова Н.В.</u>

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	17-38
260	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	72-51
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-42
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-813, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-96	110-01
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	47-29
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-424, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-40	74-59
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-136	184-60

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

