

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	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
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	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-494, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-70	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
120	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	45-82
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
25,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-73
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-821, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-77	79-25
Итого за день		Калорийность-1315, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-147	158-50



Шеф-повар: Котомчина Т.А. Калькулятор: Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 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>			
40	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароньы отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-641, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-94	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-78
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-82
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-932, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-100	94-25
Итого за день		Калорийность-1 573, Белки-79, Жиры-54, Углеводы-194	188-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature] Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароньы отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-72
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-750, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-106	99-13
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-70
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	17-00
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	67-43
Итого за день		Калорийность-1121, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-153	166-56



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	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
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	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
120	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	45-82
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
25,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-73
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 315, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-147	



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

Меню "Многодетные 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-641, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-94	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-78
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-82
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-932, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-100	94-25
Итого за день		Калорийность-1 573, Белки-79, Жиры-54, Углеводы-194	188-50



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е. Шаланова

Шаланова Е.Е.




Калькулятор

Н.В. Брованова

Брованова Н.В.

Для документооборота

Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-24
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-71
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-750, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-106	99-13
<u>Полдник</u>			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-70
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	17-00
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	67-43
Итого за день		Калорийность-1121, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-153	166-56
 Директор _____ Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.	