

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 н/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

Калорийность-1 014, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-112

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>			
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	14-52
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
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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>Директор <u>Потеряева Л.В.</u></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Шеф-повар <u>Котомчина Т.А.</u></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u></p> </div> </div>			

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>			
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	18-15
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	1-93
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
<p>Калорийность-1 332, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-153</p>			



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
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  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	<i>Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10</i>	12-05
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18</i>	18-14
55/55	Гуляш из говядины п/ф овз*	<i>Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3</i>	58-74
200	Макароны отварные овз	<i>Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44</i>	12-22
200	Компот из брусники овз	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-21
41	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20</i>	2-80
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-77
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-946, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-111</i>	115-93
<u>Полдник</u>			
225	Апельсин овз	<i>Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-18</i>	51-75
180	Сок персиковый овз	<i>Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30</i>	16-92
Итого за Полдник		<i>Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48</i>	68-67
Итого за день		<i>Калорийность-1152, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-159</i>	184-60

Директор

Потеряева Л.В.



Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Handwritten signatures of the staff members: the chef and the calculator.

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>			
25	Огурец в нарезке б/пл	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	<i>Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4</i>	50-45
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	16-10
150	Яблоко б/пл	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	18-00
34	Хлеб пшеничный б/пл	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-29
20	Хлеб бородинский б/пл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
10	Горошек зеленый б/пл	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	<i>Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18</i>	18-15
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	<i>Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3</i>	48-06
170	Макароны отварные б/пл	<i>Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37</i>	10-39
180	Компот из брусники б/пл	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	9-19
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	1-93
20	Хлеб бородинский б/пл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-77
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
<i>Калорийность-1 332, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-153</i>			

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>			
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)		Калорийность-502, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-56	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 н/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)		Калорийность-512, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-56	79-25
Итого за день		Калорийность-1 014, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-112	158-50

Директор

Протеряева 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	53-40
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
39,5	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 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>			
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



Патеряева Л.В.

Шеф-повар

Handwritten signature

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Handwritten signature

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	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
<u>Полдник</u>			
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 "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>Комплекс</u>			
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
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
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
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-99
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-767, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-94	93-93
<u>Полдник</u>			
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-973, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-142	162-60



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

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)
<u>Комплексе</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
55/55	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
41	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-80
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплексе		Калорийность-946, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-111	115-93
<u>Полдник</u>			
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-1152, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-159	184-60

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.



Меню "СВО и мобилизованные" 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
Итого за день		Калорийность-611, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-65	92-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

