

# 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>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
160	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-05
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-17
170	Рис отварной н/шк	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-47
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
35,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-40
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
		Калорийность-1 259, Белки-60, Жиры-37, Углеводы-169	



Директор 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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-02
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>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-15
170	Рис отварной б/пл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-48
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	18-80
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-38
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
		Калорийность-1464, Белки-68, Жиры-39, Углеводы-206	



Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А. Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.

# 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-66
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-01
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-49
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-29
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-15
190	Рис отварной б/пл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	16-18
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-92
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-92
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>



Итого за день Калорийность-1 490, Белки-68, Жиры-43, Углеводы-206

Шеф-повар Метерцева Л.В. Котомчина Т.А. Калькулятор Бронова Н.В.





## Меню "СВО" 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>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-66
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-01
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-49
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-29
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-15
190	Рис отварной б/пл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	16-18
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-92
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-92
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
		Калорийность-1 490, Белки-68, Жиры-43, Углеводы-206	

Котомчина 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><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
160	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-05
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-17
170	Рис отварной н/шк	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-47
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
35,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-40
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
			Калорийность-1 259, Белки-60, Жиры-37, Углеводы-169



Итого за день Л.В.

Шеф-повар Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В.

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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-31
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-673, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-80	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-24
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-15
170	Рис отварной б/пл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	14-47
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	18-80
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-38
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-791, Белки-37, Жиры-14, Углеводы-126	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 464, Белки-68, Жиры-39, Углеводы-206	<b>188-50</b>



Шопоряева Л.В.

Шеф-повар

*Handwritten signature*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

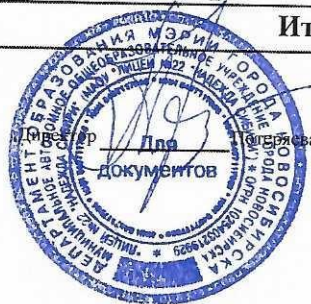
*Handwritten signature*

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-01
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-50
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-30
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-15
190	Рис отварной б/пл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	16-18
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-92
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-91
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
		Калорийность-1 490, Белки-68, Жиры-43, Углеводы-206	
	Директор _____	Шеф-повар <u>Е.Е. Шаланова</u>	Калькулятор <u>Н.В. Брованова</u>



# 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>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
50/50	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-40
170	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-89
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-36
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-821, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-98	<b>103-39</b>
<b>Полдник</b>			
250	<b>Банан овз</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	<b>63-17</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1181, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-184	<b>166-56</b>



Директор \_\_\_\_\_ Дюряева 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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>9-64</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>12-23</b>
50/50	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	<b>53-40</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-38</b>
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	<b>10-21</b>
38	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-57</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-738, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-83	<b>99-43</b>
<b>Полдник</b>			
250	<b>Банан овз</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	<b>46-25</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>16-92</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	<b>63-17</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 098, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-169	<b>162-60</b>

Потеряева Л.В.

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>16-07</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>15-29</b>
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	<b>58-74</b>
190	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	<b>14-41</b>
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	<b>10-21</b>
32	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-17</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-924, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-108	<b>119-55</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
250	<b>Банан овз</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	<b>46-25</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>18-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	<b>65-05</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 297, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-197	<b>184-60</b>



Беряева 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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	64-08
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-01
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-50
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-690, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-81	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-690, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-81	<b>92-00</b>



Исполнитель: Погорелова Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.