

Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
205	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	57-16
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25

Обед (2 смена)

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	14-24
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-54
Итого за Обед (2 смена)			79-25

Итого за день Калорийность-1 205, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-114 **158-50**

Директор [подпись] Юторева Л.В.

Шеф-повар [подпись]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [подпись]

Бронова 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
250	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-71
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-30
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-647, Белки-45, Жиры-19, Углеводы-73
			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-29
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-26
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
22,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-52
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			Калорийность-811, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-71
			94-25
Итого за день			Калорийность-1458, Белки-72, Жиры-64, Углеводы-144
			188-50



Директор _____ Подпись Л.В.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
245	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	68-32
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-44
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>			
40	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-42
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-87
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
200	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-45
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-1 457, Белки-71, Жиры-60, Углеводы-156			



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	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	13-99
205	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	62-13
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-56
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-607, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-71	90-41
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-70
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	76-15
Итого за день		Калорийность-922, Белки-48, Жиры-27, Углеводы-117	166-56



Шеф-повар Идетова Л.В. 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)
Комплексе			
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	17-49
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-71
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-65
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплексе		Калорийность-785, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-92	106-66
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-70
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	77-94
Итого за день		Калорийность-1113, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-140	184-60

Директор



Добряева 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	19-09
245	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	68-32
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-44
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>			
40	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-42
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-87
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
200	Макароны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-45
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-1 457, Белки-71, Жиры-60, Углеводы-156	

Директор _____ Петряева 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-07
205	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	57-21
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
23,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-59
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	14-46
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-47
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
180	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-49
24	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-63
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50



Директор Петериева 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-05
250	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-76
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
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)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-35
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-33
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-51
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-74
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-1461, Белки-72, Жиры-64, Углеводы-146



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Бованова 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	19-05
245	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	68-37
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-43
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>			
40	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-42
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-94
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-47
200	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-51
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-67
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-1 460, Белки-71, Жиры-60, Углеводы-157			

Директор _____ Идентификация 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)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-31
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-21
200	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	60-70
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-10
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-32
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-626, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-76	90-41
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-70
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	76-15
Итого за день		Калорийность-941, Белки-48, Жиры-27, Углеводы-122	166-56



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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-31
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-21
190	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	57-66
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-59
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-91
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс			86-45
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-70
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
Итого за Полдник			76-15
Итого за день			162-60

Директор _____ Дюгалева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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)
Комплексе			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-52
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-76
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-80
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-59
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-22
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплексе		Калорийность-767, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-89	106-66
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-70
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	77-94
Итого за день		Калорийность-1 095, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-137	184-60



Директор Мотерлева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

15.04.2024 (понедельник)

Меню "СВО и мобилизованные" Чап.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-05
245	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	68-37
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-43
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Итого за день			92-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова Н.В.

Бронова Н.В.