

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>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
50/50	Бефстроганов из отварной говядины н/ф н/шк*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-59
160	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-17
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-96
38	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-54
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк н/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-55
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-17
160	Рис отварной н/шк	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39	13-87
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-26
39	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-63
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Директор

Котомчина 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>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	62-56
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-37
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-98
23,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-59
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-662, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-77	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	12-78
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-22
170	Рис отварной б/пл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	15-04
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	18-80
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-09
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-753, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-118	94-25
Итого за день		Калорийность-1415, Белки-66, Жиры-39, Углеводы-195	188-50

Директор _____ Потеряева 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>			
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	62-56
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-67
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-98
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
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	15-98
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-22
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-92
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-92
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-42
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-1 483, Белки-67, Жиры-43, Углеводы-205	

Директор

Иотерьева 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)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-70
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-73
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-49
170	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-89
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-32
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-60
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-828, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-100	103-39
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	63-17
Итого за день		Калорийность-1188, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-186	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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-16
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-91
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-74
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-41
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-32
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-35
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-931, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-109	119-55
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	46-25
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-80
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	65-05
Итого за день		Калорийность-1304, Белки-46, Жиры-36, Углеводы-198	184-60

Директор Котомчина Т.А.



Шеф-повар Котомчина Т.А. Калькулятор Бранова 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>			
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	62-56
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-67
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-98
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
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-714, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-86	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	15-98
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-22
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-92
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-92
21	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-42
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-769, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-119	92-00
Итого за день		Калорийность-1 483, Белки-67, Жиры-43, Углеводы-205	184-00

Директор

Иотеряева Л.В.



Шф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

(Handwritten signature)

(Handwritten signature)

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>			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
50/50	Бефстроганов из отварной говядины н/ф н/шк*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-17
160	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-25
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-99
42	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-85
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк н/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-85
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-17
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-36
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-34
41	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-76
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 272, Белки-61, Жиры-37, Углеводы-172	


 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>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	62-63
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-37
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-97
22,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-53
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>			
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	12-60
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-22
170	Рис отварной б/пл	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	15-05
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	18-80
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-26
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-1427, Белки-67, Жиры-39, Углеводы-197	

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>			
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	62-63
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-97
29,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-99
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-714, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-86	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	15-75
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	36-22
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-93
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	16-92
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-64
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-776, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-121	92-00
Итого за день		Калорийность-1490, Белки-67, Жиры-43, Углеводы-207	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)
Комплексе			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-70
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-90
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-29
170	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-89
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-31
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-90
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплексе		Калорийность-860, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-106	104-54
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-10
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	62-02
Итого за день		Калорийность-1 220, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-192	166-56
Директор	 Игорьева Л.В.	Шеф-повар	 Шаланова Е.Е.
		Калькулятор	 Бованова 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)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-70
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-90
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-29
170	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-89
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-31
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-49
Итого за Комплекс		Калорийность-767, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-87	100-58
Полдник			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-10
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	62-02
Итого за день		Калорийность-1127, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-173	162-60

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова 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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-17
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	16-13
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-52
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-41
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-31
38,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-61
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-960, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-115	120-70
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-10
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-80
Итого за Полдник		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	63-90
Итого за день		Калорийность-1 333, Белки-47, Жиры-37, Углеводы-204	184-60

Директор Л.В. Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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)
Завтрак (1 смена)			
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	62-63
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-97
29,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-99
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.

Калькулятор

Брованова Н.В.

