

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	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-72
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	38-25
180	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-98
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-84
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-46
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-489, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-54	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 п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-50
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-28
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
33,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-536, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-61	79-25
Итого за день		Калорийность-1 025, Белки-43, Жиры-44, Углеводы-115	158-50

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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-71
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-65
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-78
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-49
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-85
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>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	15-08
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-44
150	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-34
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-77
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-08
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



Директор Док. МЕНТОВ Потеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature]

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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-71
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-65
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-00
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-49
18	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-38
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 фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-85
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-19
170	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-58
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-77
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-84
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
Калорийность-1 244, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-135			



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)
Комплексе			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-68
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	15-03
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-27
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-24
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-79
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплексе		Калорийность-783, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-97	95-87
Полдник			
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	52-90
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-79
Итого за Полдник		Калорийность-208, Белки-3, Углеводы-49	70-69
Итого за день		Калорийность-991, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-146	166-56

Директор Л.В. Петеряева

Шеф-повар Т.А. Котомчина

Калькулятор Н.В. Брованова



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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-80
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-79
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-52
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-32
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-79
46	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-14
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-975, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-122	113-91
Полдник			
230	Апельсин овз	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	52-90
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-79
Итого за Полдник		Калорийность-208, Белки-3, Углеводы-49	70-69
Итого за день		Калорийность-1183, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-171	184-60

Директор _____ Потеряева 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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-71
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-65
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-00
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-49
18	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-38
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-57	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-85
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-19
170	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-58
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-77
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-84
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-671, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-78	92-00
Итого за день		Калорийность-1 244, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-135	184-00



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>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	3-27
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	38-10
180	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-11
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 п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-53
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-50
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-41
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50



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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-71
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-65
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-79
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-51
22,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-82
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>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	15-06
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-47
150	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-32
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-74
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-12
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-1 280, Белки-54, Жиры-55, Углеводы-140	

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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-71
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-65
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-01
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-51
17	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-35
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 фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-83
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-22
170	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-56
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-74
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-88
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
		Калорийность-1 240, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-133	

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)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-74
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	15-12
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-44
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-30
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-74
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-50
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-756, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-86	98-61
Полдник			
225	Апельсин овз	Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-18	49-45
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-50
Итого за Полдник		Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48	67-95
Итого за день		Калорийность-962, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-134	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)
Комплекс			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-74
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	15-12
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-19
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-30
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-82
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-71
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-744, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-89	94-65
Полдник			
225	Апельсин овз	Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-18	49-45
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-50
Итого за Полдник		Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48	67-95
Итого за день		Калорийность-950, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-137	162-60



Директор

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-91
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-90
55/55	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	57-68
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-40
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-82
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-17
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-913, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-104	116-65
<u>Полдник</u>			
225	Апельсин овз	Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-18	49-45
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-50
Итого за Полдник		Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48	67-95
Итого за день		Калорийность-1119, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-152	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)
Завтрак (1 смена)			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	2-71
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-65
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-01
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-51
17	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-35
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-571, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-56	92-00
Итого за день		Калорийность-571, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-56	92-00

 Директор  Потеряева Л.В.

 Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

 Калькулятор  Брованова Н.В.
