

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	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	43-69
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-51
180	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-25, Углеводы-6	2-53
20	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-61
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	14-65
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	55-44
180	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-45
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	57-51
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-51
180	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-53
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-79
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-65
240	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	66-43
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-15
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-1 367, Белки-67, Жиры-63, Углеводы-129	

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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	46-01
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	20-68
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-04
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-31
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-28
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-42
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-1 433, Белки-67, Жиры-59, Углеводы-157			

Директор Потеряева 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)
Комплексе			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7	6-57
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-64
260	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	72-50
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-16
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-43
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплексе		Калорийность-720, Белки-44, Жиры-21, Углеводы-86	103-07
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	36-37
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-23
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	63-49
Итого за день		Калорийность-1084, Белки-70, Жиры-34, Углеводы-121	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 моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-96
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-30
260	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	72-50
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-16
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-95
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс			110-64
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	48-49
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-58
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
Итого за Полдник			73-96
Итого за день			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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	46-01
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	20-68
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-04
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-31
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-28
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-42
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



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	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-74
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-51
200	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-29
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-65
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	55-37
180	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
<p style="text-align: center;">Калорийность-1 168, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-112</p>			



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>			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	56-96
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-51
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-06
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-65
240	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	66-55
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-03
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

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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	45-57
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	20-68
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-48
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-31
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-39
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-31
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



Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е. Калькулятор Н.В. Брованова 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	6-61
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-67
260	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	72-07
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-37
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-708, Белки-43, Жиры-21, Углеводы-83	102-68
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	36-77
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-22
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	63-88
Итого за день		Калорийность-1 072, Белки-69, Жиры-34, Углеводы-118	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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-61
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-67
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-30
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-83
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-706, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-85	100-37
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	36-77
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-57
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
Итого за Полдник		Калорийность-347, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-32	62-23
Итого за день		Калорийность-1 053, Белки-68, Жиры-33, Углеводы-117	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)
Комплекс			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-02
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-34
260	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	72-07
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-24
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-772, Белки-44, Жиры-26, Углеводы-88	110-11
Полдник			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	49-03
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-57
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
Итого за Полдник		Калорийность-407, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-37	74-49
Итого за день		Калорийность-1 179, Белки-75, Жиры-42, Углеводы-125	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)			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	45-57
200	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	20-68
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-48
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-842, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-83	92-00
Итого за день		Калорийность-842, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-83	92-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

