

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	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
180/90	Жаркое со свиной п/ф н/шк	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	68-96
200	Чай со смородиной и сахаром н/шк	Калорийность-31, Углеводы-7	5-29
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-29
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-48
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	17-11
90	Биточки (особые) п/ф н/шк	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	39-17
25	Соус сметанный н/шк	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-61
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
200	Компот из клубники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
20	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-61
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>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
200/100	Жаркое со свиной п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	80-52
180	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-6	4-75
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-79
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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-95
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-74
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	39-18
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-60
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-45
180	Компот из клубники б/пл	Калорийность-26, Углеводы-7	4-28
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-40
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50
		Калорийность-1 672, Белки-50, Жиры-80, Углеводы-170	

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)
Завтрак (1 смена)			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	Жаркое со свиной п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	80-52
200	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-31, Углеводы-7	5-28
43,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-49
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Обед (2 смена)			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-95
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-74
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	39-18
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-60
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-35
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-60
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 "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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-74
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	17-09
180/90	Жаркое со свиной п/ф овз	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	74-90
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-62
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-13
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-915, Белки-30, Жиры-54, Углеводы-75	108-25
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-43
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	42-77
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-34	58-31
Итого за день		Калорийность-1 144, Белки-39, Жиры-60, Углеводы-109	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	<i>Икра свекольная овз п/ф</i>	<i>Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11</i>	12-91
250	<i>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</i>	<i>Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17</i>	21-36
200/100	<i>Жаркое со свиной п/ф овз</i>	<i>Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28</i>	83-22
200	<i>Компот из клубники овз</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	4-62
34	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-41
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-77
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-1 067, Белки-35, Жиры-64, Углеводы-88</i>	126-29
Полдник			
20	<i>Сыр твердых сортов в нарезке овз</i>	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	12-72
200	<i>Чай с сахаром овз</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-39
20	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-43
220	<i>Апельсин овз</i>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18</i>	42-77
Итого за Полдник		<i>Калорийность-229, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-34</i>	58-31
Итого за день		<i>Калорийность-1 296, Белки-44, Жиры-70, Углеводы-122</i>	184-60



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>			
15	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	Жаркое со свиной п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	80-52
200	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-31, Углеводы-7	5-28
43,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-49
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-95
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-74
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	39-18
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-60
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-35
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-60
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>			
20	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-61
180/90	Жаркое со свиной п/ф н/шк	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	67-57
200	Чай со смородиной и сахаром н/шк	Калорийность-31, Углеводы-7	5-29
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-78
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-93
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-98
90	Биточки (особые) п/ф н/шк	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	39-05
25	Соус сметанный н/шк	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-61
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
180	Компот из клубники н/шк	Калорийность-26, Углеводы-7	4-29
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-88
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 440, Белки-44, Жиры-69, Углеводы-141	

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	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
200/100	Жаркое со свиной п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	79-73
200	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-31, Углеводы-7	5-29
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-04
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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-11
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-74
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	39-46
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-60
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-50
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
39,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-21
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-1 670, Белки-49, Жиры-79, Углеводы-169	

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>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
200/100	Жаркое со свиной п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	79-73
180	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-6	4-76
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-11
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-74
90	Биточки (особые) п/ф б/пл	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	39-46
25	Соус сметанный б/пл	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-60
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-40
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-76
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-11
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
<p style="text-align: center;">Калорийность-1 631, Белки-48, Жиры-80, Углеводы-160</p>			



Директор Л.В. Потеряева

Шеф-повар Е.Е. Шаланова

Калькулятор Н.В. Брованова

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 свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-75
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	17-10
180/90	Жаркое со свиной п/ф овз	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	74-92
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-72
32,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-63
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс			108-89
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	41-94
Итого за Полдник			57-67
Итого за день			166-56

Директор

Лотеряева 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 свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-75
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	17-10
170/85	Жаркое со свиной п/ф овз	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	70-76
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-72
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-97
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-899, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-77	105-07
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
180	Чай с сахаром овз	Калорийность-24, Углеводы-6	1-25
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	41-94
Итого за Полдник		Калорийность-226, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-34	57-53
Итого за день		Калорийность-1125, Белки-39, Жиры-57, Углеводы-111	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	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	12-92
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-38
200/100	Жаркое со свиной п/ф овз	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	83-24
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-72
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-90
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-1 071, Белки-35, Жиры-64, Углеводы-89	126-93
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	41-94
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-34	57-67
Итого за день		Калорийность-1 300, Белки-44, Жиры-70, Углеводы-123	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)			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
200/100	Жаркое со свиной п/ф б/пл	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	79-73
180	Чай со смородиной и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-6	4-76
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-09
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.

