

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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
205	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	56-74
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-03
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-515, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-52	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-74
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-65
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-95
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-43
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
53	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	4-29
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-760, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-77	79-25
Итого за день		Калорийность-1 275, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-129	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	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	69-16
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-72
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-71
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-34
90/60	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	59-52
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-46
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
20,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-66
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



13.05.2024 (понедельник)

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	67-78
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-85
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-71
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-93
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	49-60
200	Макароны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-61
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-59
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
<p>Калорийность-1 525, Белки-73, Жиры-67, Углеводы-154</p>			

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	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-59
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-57
190	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	57-35
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-17
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-97
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-87
Итого за Комплекс			87-52
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-44
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	48-91
Итого за Полдник			79-04
Итого за день			166-56

Директор

Потряева 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	10-98
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-21
240	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	66-65
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-17
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-68
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-87
Итого за Комплекс		Калорийность-766, Белки-43, Жиры-25, Углеводы-89	105-56
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-44
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	48-91
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	79-04
Итого за день		Калорийность-1 081, Белки-55, Жиры-34, Углеводы-135	184-60

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Брованова Н.В.



13.05.2024 (понедельник)

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	19-09
205	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	56-75
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
25	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-02
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-315, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-52	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-71
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-53
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	42-83
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
56	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28	4-51
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-767, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-79	79-25
Итого за день		Калорийность-1 282, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-131	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>			
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	69-27
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-73
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	4-28
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-50
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	56-86
150	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-44
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-17
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-23
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>			
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	67-89
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-86
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-613, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-66	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-85
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-13
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	45-49
200	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-58
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-65
31,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-53
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-836, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-89	92-00
Итого за день		Калорийность-1 449, Белки-70, Жиры-60, Углеводы-155	184-00

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



13.05.2024 (понедельник)

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 н/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-61
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне н/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-64
220	Плов с курицей н/ф овз	Калорийность-346, Белки-30, Жиры-9, Углеводы-37	66-31
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-96
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-664, Белки-39, Жиры-19, Углеводы-81	97-48
Полдник			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	38-79
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	69-08
Итого за день		Калорийность-979, Белки-51, Жиры-28, Углеводы-127	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)
<u>Комплекс</u>			
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	14-64
210	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-330, Белки-29, Жиры-8, Углеводы-35	63-30
180	Компот из облепихи овз	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-67
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-53
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-632, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-77	93-52
<u>Полдник</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	38-79
Итого за Полдник		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	69-08
Итого за день		Калорийность-947, Белки-49, Жиры-27, Углеводы-123	162-60

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	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	67-89
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-86
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-613, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-66	92-00
Итого за день		Калорийность-613, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-66	92-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

