

Меню "1-4 классы" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак (1 смена) | | | |
| 20 | Горошек зеленый н/шк | Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1 | 5-03 |
| 55/55 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк* | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3 | 57-40 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая н/шк | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-48 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром н/шк | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-81 |
| 31 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 | 2-53 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 79-25 |
| Обед (2 смена) | | | |
| 15 | Помидор в нарезке н/шк | Калорийность-3, Углеводы-1 | 3-57 |
| 200 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк | Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13 | 16-96 |
| 100 | Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк* | Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8 | 37-52 |
| 20 | Соус сметанный натуральный н/шк | Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1 | 5-77 |
| 150 | Рис припущенный с томатом н/шк | Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36 | 8-32 |
| 200 | Компот из клубники н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-76 |
| 29 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 2-35 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 79-25 |
| Итого за день | | | 158-50 |
| | | Калорийность-1 288, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-142 | |

Директор

Игнатьева 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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак (1 смена) | | | |
| 15 | Горошек зеленый б/пл | Калорийность-6, Углеводы-1 | 3-77 |
| 70/70 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл* | Калорийность-293, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-3 | 73-00 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-47 |
| 180 | Чай с лимоном и сахаром б/пл | Калорийность-25, Углеводы-6 | 2-53 |
| 20 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 1-59 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-89 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-645, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-64 | 94-25 |
| Обед (2 смена) | | | |
| 30 | Помидор в нарезке б/пл | Калорийность-6, Углеводы-1 | 6-10 |
| 200 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл | Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13 | 16-69 |
| 20 | Сметана 15% (б/пл) | Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1 | 4-74 |
| 100 | Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл* | Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8 | 37-57 |
| 40 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3 | 11-55 |
| 150 | Рис припущенный с томатом б/пл | Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36 | 8-32 |
| 200 | Компот из клубники б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-76 |
| 32,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16 | 2-63 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-89 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-833, Белки-27, Жиры-38, Углеводы-93 | 94-25 |
| Итого за день | | Калорийность-1 478, Белки-59, Жиры-66, Углеводы-157 | 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 | Горошек зеленый б/пл | Калорийность-6, Углеводы-1 | 3-77 |
| 65/65 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл* | Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3 | 67-78 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-76 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром б/пл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-82 |
| 24,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 1-98 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-89 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-685, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-74 | 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 | 20-86 |
| 20 | Сметана 15% (б/пл) | Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1 | 4-74 |
| 100 | Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл* | Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8 | 37-57 |
| 20 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1 | 5-77 |
| 200 | Рис припущенный с томатом б/пл | Калорийность-267, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-48 | 11-10 |
| 200 | Компот из клубники б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-76 |
| 28 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14 | 2-26 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-89 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-877, Белки-28, Жиры-38, Углеводы-105 | 92-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 562, Белки-61, Жиры-66, Углеводы-179 | 184-00 |

Директор _____ Потеряева Л.В.



Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брозанова 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 | 7-69 |
| 200 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13 | 16-95 |
| 60/60 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз* | Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3 | 62-53 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-37 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-63 |
| 24 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12 | 1-71 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-87 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-792, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-86 | 106-75 |
| Полдник | | | |
| 230 | Банан овз | Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52 | 41-41 |
| 180 | Сок персиковый овз | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30 | 18-40 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82 | 59-81 |
| Итого за день | | Калорийность-1133, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-168 | 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 | Икра свекольная овз п/ф | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11 | 12-83 |
| 250 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17 | 21-19 |
| 65/65 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз* | Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3 | 67-74 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-65 |
| 200 | Компот из клубники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-63 |
| 31,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-26 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-49 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-954, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-105 | 124-79 |
| Полдник | | | |
| 230 | Банан овз | Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52 | 41-41 |
| 180 | Сок персиковый овз | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30 | 18-40 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82 | 59-81 |
| Итого за день | | Калорийность-1 295, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-187 | 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> | | | |
| 15 | Горошек зеленый б/пл | Калорийность-6, Углеводы-1 | 3-77 |
| 65/65 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл* | Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3 | 67-78 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-76 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром б/пл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-82 |
| 24,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 1-98 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-89 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-685, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-74 | 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 | 20-86 |
| 20 | Сметана 15% (б/пл) | Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1 | 4-74 |
| 100 | Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл* | Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8 | 37-57 |
| 20 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1 | 5-77 |
| 200 | Рис припущенный с томатом б/пл | Калорийность-267, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-48 | 11-10 |
| 200 | Компот из клубники б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-76 |
| 28 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14 | 2-26 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-89 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-877, Белки-28, Жиры-38, Углеводы-105 | 92-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 562, Белки-61, Жиры-66, Углеводы-179 | 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 | Горошек зеленый н/шк | Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1 | 5-03 |
| 55/55 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк* | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3 | 57-37 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая н/шк | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-49 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром н/шк | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-81 |
| 31,5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 79-25 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 15 | Помидор в нарезке н/шк | Калорийность-3, Углеводы-1 | 3-90 |
| 200 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк | Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13 | 16-71 |
| 100 | Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк* | Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8 | 37-32 |
| 20 | Соус сметанный натуральный н/шк | Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1 | 5-77 |
| 150 | Рис припущенный с томатом н/шк | Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36 | 8-32 |
| 200 | Компот из клубники н/шк | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-76 |
| 30,5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 | 2-47 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 79-25 |
| Итого за день | | | 158-50 |
| | | Калорийность-1 295, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-144 | |

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 | Горошек зеленый б/пл | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2 | 7-55 |
| 65/65 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл* | Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3 | 67-84 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-45 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром б/пл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-81 |
| 35 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | 2-83 |
| 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 |
| 200 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл | Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13 | 16-96 |
| 20 | Сметана 15% (б/пл) | Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1 | 4-74 |
| 100 | Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл* | Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8 | 38-01 |
| 40 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3 | 11-55 |
| 150 | Рис припущенный с томатом б/пл | Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36 | 8-31 |
| 200 | Компот из клубники б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-76 |
| 25,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 2-05 |
| 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-1 484, Белки-59, Жиры-64, Углеводы-163 | |

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 | Горошек зеленый б/пл | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2 | 7-55 |
| 60/60 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл* | Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3 | 62-62 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-75 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром б/пл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-81 |
| 43,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22 | 3-50 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-77 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-713, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-85 | 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 | 21-20 |
| 20 | Сметана 15% (б/пл) | Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1 | 4-74 |
| 100 | Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл* | Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8 | 38-01 |
| 20 | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1 | 5-77 |
| 190 | Рис припущенный с томатом б/пл | Калорийность-253, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46 | 10-53 |
| 200 | Компот из клубники б/пл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-76 |
| 27 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 2-17 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-77 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-860, Белки-28, Жиры-38, Углеводы-102 | 92-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 573, Белки-61, Жиры-65, Углеводы-187 | 184-00 |



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

14.05.2024 (вторник)

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 |
| 60/60 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз* | Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3 | 62-59 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-37 |
| 180 | Компот из клубники овз | Калорийность-26, Углеводы-7 | 4-23 |
| 26 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 2-07 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-77 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-794, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-87 | 106-88 |
| Полдник | | | |
| 230 | Банан овз | Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52 | 41-40 |
| 180 | Сок персиковый овз | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30 | 18-28 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82 | 59-68 |
| Итого за день | | Калорийность-1135, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-169 | 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 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 |
| 55/55 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз* | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3 | 57-37 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36 | 11-37 |
| 180 | Компот из клубники овз | Калорийность-26, Углеводы-7 | 4-23 |
| 41,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21 | 3-33 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-77 |
| Итого за Комплекс | | | 102-92 |
| Полдник | | | |
| 230 | Банан овз | Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52 | 41-40 |
| 180 | Сок персиковый овз | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30 | 18-28 |
| Итого за Полдник | | | 59-68 |
| Итого за день | | | 162-60 |
| | | Калорийность-1 151, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-177 | |

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



14.05.2024 (вторник)

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) |
|---------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплексе | | | |
| 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 |
| 65/65 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз* | Калорийность-272, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-3 | 67-81 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая овз | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-65 |
| 180 | Компот из клубники овз | Калорийность-26, Углеводы-7 | 4-23 |
| 32 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-57 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-36 |
| Итого за Комплексе | | Калорийность-951, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-105 | 124-92 |
| Полдник | | | |
| 230 | Банан овз | Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52 | 41-40 |
| 180 | Сок персиковый овз | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30 | 18-28 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-341, Белки-4, Углеводы-82 | 59-68 |
| Итого за день | | Калорийность-1 292, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-187 | 184-60 |

Директор

Потеряева Л.В.



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

14.05.2024 (вторник)

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 | Горошек зеленый б/пл | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2 | 7-55 |
| 60/60 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл* | Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3 | 62-62 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43 | 13-75 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром б/пл | Калорийность-28, Углеводы-7 | 2-81 |
| 43,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22 | 3-50 |
| 20 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-77 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-713, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-85 | 92-00 |
| Итого за день | | Калорийность-713, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-85 | 92-00 |

Директор

Протеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

