

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)			
15	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	5-00
70	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-36
150	Макароньы отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-67
180	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-31
23,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-91
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
Итого за день			79-25

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)
Завтрак (1 смена)			
35	Кукуруза сахарная б/пл	<i>Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4</i>	11-84
70	Котлета рыбная (кета) б/пл*	<i>Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6</i>	49-43
200	Макаронны отварные с сыром б/пл	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	20-94
200	Напиток из шиповника б/пл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	7-03
38,5	Хлеб пшеничный б/пл	<i>Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19</i>	3-12
20	Хлеб бородинский б/пл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-89
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-606, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-90</i>	94-25
Итого за день		<i>Калорийность-606, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-90</i>	94-25

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.



15.05.2024 (среда)

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)			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	10-15
70	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	49-43
180	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-84
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-03
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-77
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-78
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-604, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-91	92-00
Итого за день		Калорийность-604, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-91	92-00

Директор

Погеряева 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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-68
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-81
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	47-90
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-55
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-39
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-67
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-74
Итого за Комплекс		Калорийность-727, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-103	99-74
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	26-39
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-58
150	Кефир 2,5% овз	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	14-16
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-69
Итого за Полдник		Калорийность-356, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-46	66-82
Итого за день		Калорийность-1 083, Белки-55, Жиры-32, Углеводы-149	166-56

Директор

Д.И.Потеряева Л.В.

Документов

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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-13
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	16-01
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	47-90
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-66
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-39
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-01
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-74
Итого за Комплекс		Калорийность-837, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-116	112-84
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	26-39
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-52
150	Кефир 2,5% овз	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	14-16
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-69
Итого за Полдник		Калорийность-406, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-54	71-76
Итого за день		Калорийность-1 243, Белки-59, Жиры-37, Углеводы-170	184-60

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	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	5-05
70	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-24
150	Макаронны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-71
180	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-31
24	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-94
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк н/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-61
120	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	45-82
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-51
180	Компот из кураги н/шк	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-47
26,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-13
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 262, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-138	

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>			
35	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	11-74
70	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-32
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-92
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-00
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-50
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>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-83
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-76
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-37
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-26
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-03
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>			
35	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4	11-74
70	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-32
180	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-82
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-00
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-35
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>			
20	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-61
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	16-03
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-76
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-37
180	Компот из кураги б/пл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-54
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-92
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
<small>Калорийность-1 462, Белки-71, Жиры-52, Углеводы-173</small>			

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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-71
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-90
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-33
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-59
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-60
30,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-43
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-667, Белки-32, Жиры-20, Углеводы-90	99-33
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	26-65
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-57
150	Кефир 2,5% овз	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	14-16
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-85
Итого за Полдник		Калорийность-356, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-46	67-23
Итого за день		Калорийность-1 023, Белки-52, Жиры-31, Углеводы-136	166-56

Директор  Иоттерева 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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-19
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	16-13
70	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	50-33
180	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-71
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-34
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-97
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-759, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-99	112-44
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	26-65
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-50
150	Кефир 2,5% овз	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	14-16
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-85
Итого за Полдник		Калорийность-406, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-54	72-16
Итого за день		Калорийность-1165, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-153	184-60

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Брованова Н.В.

