

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>			
20	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-65
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	37-92
180	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-98
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-79
24	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-91
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
50/50	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-55
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-43
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-76
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-48
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50
		Калорийность-1 001, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-110	

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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-62
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-51
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-99
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-67
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-57
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	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-70
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-50
150	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-46
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-77
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-16
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.



16.05.2024 (четверг)

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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-62
190	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	47-98
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-99
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-67
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-85
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>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-38
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-25
180	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-35
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-77
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-74
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
		Калорийность-1 304, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-150	

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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-69
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-98
45/45	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-10
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-24
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-82
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-66
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-87
Итого за Комплекс		Калорийность-751, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-90	94-36
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	53-80
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-40
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	72-20
Итого за день		Калорийность-955, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-138	166-56

Директор

Иотеряева 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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-81
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-73
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-34
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-33
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-82
48,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-50
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-87
Итого за Комплекс		Калорийность-943, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-115	112-40
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	53-80
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-40
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	72-20
Итого за день		Калорийность-1147, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-163	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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-62
190	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	47-98
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-99
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-67
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-85
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>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-38
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-25
180	Макароны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-35
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-77
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-74
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
		Калорийность-1 304, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-150	

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	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-61
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	37-93
180	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-79
24	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-95
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-472, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-51	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
50/50	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-53
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-48
180	Компот из брусники н/шк	Калорийность-29, Углеводы-7	9-78
30	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-43
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-526, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-59	79-25
Итого за день		Калорийность-998, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-110	158-50

Директор  Потеряева Л.В.

Документов

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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-42
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-58
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-65
35,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-86
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>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-96
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-53
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-43
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-74
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
<p style="text-align: center;">Калорийность-1 297, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-145</p>			

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>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-42
190	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-05
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-65
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-14
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>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-71
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	47-27
180	Макаронны отварные б/пл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-32
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-74
30,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-45
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
		Калорийность-1306, Белки-54, Жиры-54, Углеводы-150	

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	Икра морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-75
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	15-09
55/55	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	57-69
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-30
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-81
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-775, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-86	104-65
Полдник			
225	Апельсин овз	Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-18	43-64
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-27
Итого за Полдник		Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48	61-91
Итого за день		Калорийность-981, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-134	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 морковная овз п/ф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-75
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	15-09
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-45
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-30
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-81
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-52
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-790, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-94	100-69
Полдник			
225	Апельсин овз	Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-18	43-64
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-27
Итого за Полдник		Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48	61-91
Итого за день		Калорийность-996, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-142	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 морковная овз п/ф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-92
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-86
60/60	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4	62-94
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-40
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-81
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-99
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Комплекс		Калорийность-959, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-110	122-69
Полдник			
225	Апельсин овз	Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-18	43-64
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-27
Итого за Полдник		Калорийность-206, Белки-3, Углеводы-48	61-91
Итого за день		Калорийность-1165, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-158	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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-42
190	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	48-05
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-65
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-14
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-607, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-67	92-00
Итого за день		Калорийность-607, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-67	92-00

Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

