

## Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	4-76
130	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	54-73
100	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	12-83
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
37	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-98
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-67
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-91
100	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	33-42
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-48
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-38
29,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-39
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
		Калорийность-1 165, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-157	

Директор ДЛЯ 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-21
130	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	16-56
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-58
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-10, Углеводы-2	6-77
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-66
140	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	46-79
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-47
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-37
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-30
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
		Калорийность-1 352, Белки-63, Жиры-41, Углеводы-176	

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-21
120	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	14-43
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-46
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-10, Углеводы-2	6-77
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-33
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	40-10
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-76
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	9-34
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-81
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
<p style="text-align: center;">Калорийность-1 370, Белки-62, Жиры-41, Углеводы-182</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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-37
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-86
155	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-05
120	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	15-07
180	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	9-33
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-16
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-87
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>116-71</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-75
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-44
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-69
<b>Итого за Полдник</b>			<b>49-85</b>
<b>Итого за день</b>			<b>166-56</b>



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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-96
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-58
155	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-05
180	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	22-61
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-37
32	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-31
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-87
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-842, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-96	<b>134-75</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-75
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-44
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-69
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-306, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45	<b>49-85</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1148, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-141	<b>184-60</b>

Директор Потеряева Л.В.



Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.

# Меню "СВО" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-21
120	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	14-43
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-46
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-10, Углеводы-2	6-77
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-33
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	40-10
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-76
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	9-34
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-81
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
Калорийность-1 370, Белки-62, Жиры-41, Углеводы-182			

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<b>5-21</b>
130	<b>Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*</b>	<i>Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9</i>	<b>54-71</b>
100	<b>Картофельное пюре н/ф н/шк</b>	<i>Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13</i>	<b>12-85</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<b>1-39</b>
50	<b>Булочка с маком н/шк</b>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26</i>	<b>2-55</b>
31	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-54</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	<i>Калорийность-10, Углеводы-2</i>	<b>6-73</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</b>	<i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19</i>	<b>14-69</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</b>	<i>Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4</i>	<b>33-42</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	<b>11-49</b>
200	<b>Компот из смородины н/шк</b>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<b>10-38</b>
31	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-54</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
		<i>Калорийность-1 154, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-154</i>	

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<b>8-44</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	<i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18</i>	<b>15-04</b>
150	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	<i>Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10</i>	<b>63-03</b>
100	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	<i>Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13</i>	<b>12-67</b>
200	<b>Компот из смородины овз</b>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<b>10-38</b>
36	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	<b>2-91</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-654, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-71</i>	<b>112-47</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	<b>12-72</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<b>15-97</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-60</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<b>19-84</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-306, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-45</i>	<b>50-13</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-960, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-116</i>	<b>162-60</b>

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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	14-07
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-80
150	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	63-03
180	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	22-81
180	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	9-34
36	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-87
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>134-47</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-60
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-84
<b>Итого за Полдник</b>			<b>50-13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-60</b>
		Калорийность-1 185, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-151	

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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-23
120	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	14-42
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-55
19,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-56
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-632, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-77	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-632, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-77	<b>92-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

