

# 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>   |   |   |                         |
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>                        | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7  | 15-60                   |
| 190                                 | <b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>                                  | Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32                             | 50-50                   |
| 200                                 | <b>Чай с сахаром н/шк</b>                                       | Калорийность-27, Углеводы-6   | 1-41                    |
| 40                                  | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>                                      | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20                                       | 2-49                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |   | Калорийность-510, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-58                            | <b>70-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |   |   |                         |
| 15                                  | <b>Огурец в нарезке н/шк</b>                                    | Калорийность-2  | 1-96                    |
| 150                                 | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк</b> | Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6                                | 11-26                   |
| 60/40                               | <b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>                                | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4                             | 42-32                   |
| 150                                 | <b>Макаронь отварные н/шк</b>                                   | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33                              | 8-79                    |
| 180                                 | <b>Компот из облепихи н/шк</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7   | 4-29                    |
| 22                                  | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>                                      | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                       | 1-38                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |   | Калорийность-665, Белки-22, Жиры-38, Углеводы-61                            | <b>70-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |   | Калорийность-1175, Белки-57, Жиры-53, Углеводы-119                          | <b>140-00</b>           |

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.



# Меню "Многодетные до 11 лет" 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>   |   |   |                         |
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>                        | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7  | 15-60                   |
| 240                                 | <b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>                                  | Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40                            | 64-23                   |
| 200                                 | <b>Чай с сахаром б/пл</b>                                       | Калорийность-27, Углеводы-6   | 1-41                    |
| 32                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                                      | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                       | 1-99                    |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский б/пл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 1-77                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |   |   | <b>85-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |   |   |                         |
| 60                                  | <b>Огурец в нарезке б/пл</b>                                    | Калорийность-8, Углеводы-2  | 7-11                    |
| 250                                 | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b> | Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9                                | 18-79                   |
| 60/40                               | <b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>                                | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4                             | 42-33                   |
| 150                                 | <b>Макаронны отварные б/пл</b>                                  | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33                              | 8-79                    |
| 180                                 | <b>Компот из облепихи б/пл</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7   | 4-29                    |
| 31                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                                      | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15                                       | 1-92                    |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский б/пл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 1-77                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |   |   | <b>85-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |   |   | <b>170-00</b>           |



Шеф-повар

*[Signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Signature]*

Брованова Н.В.

# Меню "Многодетные от 11 лет" 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>   |   |   |                         |
| 25                                | <b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>                        | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7  | 15-60                   |
| 250                               | <b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>                                  | Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42                            | 66-90                   |
| 200                               | <b>Чай с сахаром б/пл</b>                                       | Калорийность-27, Углеводы-6   | 1-41                    |
| 37                                | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                                      | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18                                       | 2-32                    |
| 20                                | <b>Хлеб бородинский б/пл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 1-77                    |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |   | Калорийность-637, Белки-44, Жиры-17, Углеводы-74                            | <b>88-00</b>            |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>      |   |   |                         |
| 60                                | <b>Огурец в нарезке б/пл</b>                                    | Калорийность-8, Углеводы-2  | 7-11                    |
| 250                               | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b> | Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9                                | 18-79                   |
| 60/40                             | <b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>                                | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4                             | 42-33                   |
| 200                               | <b>Макароньы отварные б/пл</b>                                  | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44                              | 11-72                   |
| 180                               | <b>Компот из облепихи б/пл</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7   | 4-29                    |
| 32                                | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                                      | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                       | 1-99                    |
| 20                                | <b>Хлеб бородинский б/пл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 1-77                    |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>    |   | Калорийность-838, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-90                            | <b>88-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>              |   | Калорийность-1475, Белки-71, Жиры-58, Углеводы-164                          | <b>176-00</b>           |

Директор \_\_\_\_\_ Давыдова 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><u>Комплекс</u></b>   |  |   |                         |
| 60                       | <b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>                     | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                | <b>6-48</b>             |
| 200                      | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b> | Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7                                | <b>15-00</b>            |
| 190                      | <b>Плов с курицей п/ф овз</b>                                  | Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32                             | <b>52-70</b>            |
| 200                      | <b>Компот из облепихи овз</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7   | <b>4-76</b>             |
| 30.5                     | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15                                       | <b>1-90</b>             |
| 30                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                                    | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | <b>2-66</b>             |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  |   | <b>83-50</b>            |
| <b><u>Полдник</u></b>    |  |   |                         |
| 20                       | <b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>                        | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6  | <b>12-48</b>            |
| 180                      | <b>Какао с молоком сгущенным овз</b>                           | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                              | <b>15-28</b>            |
| 20                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                       | <b>1-25</b>             |
| 200                      | <b>Апельсин овз</b>  | Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16                                       | <b>45-99</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  |   | <b>75-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  |   | <b>158-50</b>           |

Директор \_\_\_\_\_ Гюсерева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.



# Меню "ОВЗ и инвалиды до 12лет" Сов.63

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|--|---|-------------------------|
| <b>Комплексе</b>          |  |   |                         |
| 60                        | <b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>                     | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                | 6-48                    |
| 200                       | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b> | Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7                                | 15-00                   |
| 190                       | <b>Плов с курицей п/ф овз</b>                                  | Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32                             | 52-70                   |
| 180                       | <b>Компот из облепихи овз</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7   | 4-28                    |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 1-54                    |
| <b>Итого за Комплексе</b> |  | Калорийность-545, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-62                            | <b>80-00</b>            |
| <b>Полдник</b>            |  |   |                         |
| 20                        | <b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>                        | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6  | 12-48                   |
| 180                       | <b>Какао с молоком сгущенным овз</b>                           | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                              | 15-28                   |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                       | 1-25                    |
| 200                       | <b>Апельсин овз</b>  | Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16                                       | 45-99                   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46                             | <b>75-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>      |  | Калорийность-860, Белки-45, Жиры-27, Углеводы-108                           | <b>155-00</b>           |



Директор Игорьева Л.В.

Шеф-повар [Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature]

Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды от 12лет" 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>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>                     | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7                              | <b>10-80</b>            |
| 250                      | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b> | Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9                                | <b>18-76</b>            |
| 250                      | <b>Плов с курицей п/ф овз</b>                                  | Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42                            | <b>63-79</b>            |
| 180                      | <b>Компот из облепихи овз</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7   | <b>4-28</b>             |
| 26                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                       | <b>1-60</b>             |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>1-77</b>             |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  |   | <b>101-00</b>           |
| <b>Полдник</b>           |  |   |                         |
| 20                       | <b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>                        | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6  | <b>12-48</b>            |
| 180                      | <b>Какао с молоком сгущенным овз</b>                           | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                              | <b>15-28</b>            |
| 20                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                       | <b>1-25</b>             |
| 200                      | <b>Апельсин овз</b>  | Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16                                       | <b>45-99</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  |   | <b>75-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  |   | <b>176-00</b>           |

Директор \_\_\_\_\_



Шеф-повар \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*




Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*

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>   |   |   |  |
| 25  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>                        | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7  | 15-60  |
| 185   | <b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>                                  | Калорийность-291, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-31   | 51-55  |
| 200   | <b>Чай с сахаром н/шк</b>                                       | Калорийность-27, Углеводы-6   | 1-40   |
| 23  | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>                                      | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11   | 1-45   |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>   |   |   | <b>70-00</b>   |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>  |   |   |  |
| 10  | <b>Огурец в нарезке н/шк</b>                                    | Калорийность-1  | 1-49   |
| 150   | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк</b> | Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6  | 11-24  |
| 60/40   | <b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>                                | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4   | 42-32  |
| 150   | <b>Макароны отварные н/шк</b>                                   | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33  | 8-88   |
| 180   | <b>Компот из облепихи н/шк</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7   | 4-27   |
| 29  | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>                                      | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14   | 1-80   |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>  |   |   | <b>70-00</b>   |
| <b>Итого за день</b>  |   |   | <b>140-00</b>  |
| Директор  Л.В. |   | Шеф-повар  Шаланова Е.Е. | Калькулятор  Брованова Н.В. |



# Меню "Многодетные до 11 лет" 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>   |   |   |                         |
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>                        | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7  | 15-60                   |
| 230                                 | <b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>                                  | Калорийность-362, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-38                             | 64-05                   |
| 200                                 | <b>Чай с сахаром б/пл</b>                                       | Калорийность-27, Углеводы-6   | 1-39                    |
| 35                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                                      | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                       | 2-19                    |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский б/пл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 1-77                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |   |   | <b>85-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |   |   |                         |
| 60                                  | <b>Огурец в нарезке б/пл</b>                                    | Калорийность-8, Углеводы-2  | 7-83                    |
| 250                                 | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b> | Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9                                | 18-73                   |
| 60/40                               | <b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>                                | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4                             | 42-33                   |
| 150                                 | <b>Макароньы отварные б/пл</b>                                  | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33                              | 8-87                    |
| 180                                 | <b>Компот из облепихи б/пл</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7   | 4-27                    |
| 19                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                                      | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9  | 1-20                    |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский б/пл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 1-77                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |   |   | <b>85-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |   |   | <b>170-00</b>           |

Калорийность-1 344, Белки-65, Жиры-55, Углеводы-141

Директор



Шеф-повар

*[Signature]*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*[Signature]*

Брованова Н.В.



# Меню "Многодетные от 11 лет" 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>   |   |   |                         |
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>                        | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7  | 15-60                   |
| 240                                 | <b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>                                  | Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40                            | 66-84                   |
| 200                                 | <b>Чай с сахаром б/пл</b>                                       | Калорийность-27, Углеводы-6   | 1-39                    |
| 38.5                                | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                                      | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                       | 2-40                    |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский б/пл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 1-77                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |   | Калорийность-626, Белки-43, Жиры-17, Углеводы-73                            | <b>88-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |   |   |                         |
| 60                                  | <b>Огурец в нарезке б/пл</b>                                    | Калорийность-8, Углеводы-2  | 7-83                    |
| 250                                 | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b> | Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9                                | 18-73                   |
| 60/40                               | <b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>                                | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4                             | 42-33                   |
| 180                                 | <b>Макароньы отварные б/пл</b>                                  | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39                              | 10-64                   |
| 180                                 | <b>Компот из облепихи б/пл</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7   | 4-27                    |
| 39                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                                      | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                       | 2-43                    |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский б/пл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 1-77                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |   | Калорийность-828, Белки-27, Жиры-40, Углеводы-88                            | <b>88-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |   | Калорийность-1 454, Белки-70, Жиры-57, Углеводы-161                         | <b>176-00</b>           |



Директор И.В. Герасимова Л.В.

Шеф-повар ШШ Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова 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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <b>Комплекс</b>          |  |   |                         |
| 60                       | <b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>                     | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                | 6-48                    |
| 200                      | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b> | Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7                                | 14-95                   |
| 190                      | <b>Плов с курицей п/ф овз</b>                                  | Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32                             | 52-95                   |
| 200                      | <b>Компот из облепихи овз</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7   | 4-75                    |
| 32                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16                                       | 1-97                    |
| 30                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                                    | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  | Калорийность-624, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-78                            | <b>83-76</b>            |
| <b>Полдник</b>           |  |   |                         |
| 20                       | <b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>                        | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6  | 12-48                   |
| 180                      | <b>Какао с молоком сгущенным овз</b>                           | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                              | 15-27                   |
| 20                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                       | 1-24                    |
| 200                      | <b>Апельсин овз</b>  | Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16                                       | 45-75                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46                             | <b>74-74</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  | Калорийность-939, Белки-47, Жиры-27, Углеводы-124                           | <b>158-50</b>           |



Директор \_\_\_\_\_ Подгоряева Л.В.

Шеф-повар Ш Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды до 12лет" Чапл.59

| Выход (г)                | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <b>Комплекс</b>          |  |   |                         |
| 60                       | <b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>                     | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                | 6-48                    |
| 200                      | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b> | Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7                                | 14-95                   |
| 185                      | <b>Плов с курицей п/ф овз</b>                                  | Калорийность-291, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-31                             | 51-54                   |
| 180                      | <b>Компот из облепихи овз</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7   | 4-28                    |
| 20                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                       | 1-24                    |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 1-77                    |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  |   | <b>80-26</b>            |
| <b>Полдник</b>           |  |   |                         |
| 20                       | <b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>                        | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6  | 12-48                   |
| 180                      | <b>Какао с молоком сгущенным овз</b>                           | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                              | 15-27                   |
| 20                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                       | 1-24                    |
| 200                      | <b>Апельсин овз</b>  | Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16                                       | 45-75                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  |   | <b>74-74</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  |   | <b>155-00</b>           |



Директор \_\_\_\_\_ Подяряева Л.В.

Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Б Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды от 12лет" Чапл.59

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <b>Комплек</b>          |  |   |                         |
| 100                     | <b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>                     | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7                              | <b>10-80</b>            |
| 250                     | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b> | Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9                                | <b>18-68</b>            |
| 240                     | <b>Плов с курицей п/ф овз</b>                                  | Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40                            | <b>61-53</b>            |
| 200                     | <b>Компот из облепихи овз</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7   | <b>4-75</b>             |
| 45.5                    | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23                                      | <b>2-84</b>             |
| 30                      | <b>Хлеб бородинский овз</b>                                    | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | <b>2-66</b>             |
| <b>Итого за Комплек</b> |  | Калорийность-806, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-98                            | <b>101-26</b>           |
| <b>Полдник</b>          |  |   |                         |
| 20                      | <b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>                        | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6  | <b>12-48</b>            |
| 180                     | <b>Какао с молоком сгущенным овз</b>                           | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                              | <b>15-27</b>            |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                       | <b>1-24</b>             |
| 200                     | <b>Апельсин овз</b>  | Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16                                       | <b>45-75</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46                             | <b>74-74</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |  | Калорийность-1121, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-144                          | <b>176-00</b>           |

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

