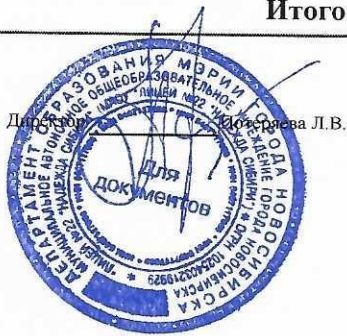


## Меню "1-4 классы" Сов.63

| 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                                | <b>Помидор в нарезке н/шк</b>   | Калорийность-4, Углеводы-1  | <b>4-06</b>             |
| 100                               | <b>Котлета из говядины н/шк</b>   | Калорийность-293, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | <b>58-79</b>            |
| 150                               | <b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>                                       | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31                              | <b>9-38</b>             |
| 200                               | <b>Чай с молоком и сахаром н/шк</b>   | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | <b>4-68</b>             |
| 34,5                              | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>  | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                       | <b>2-34</b>             |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |   | Калорийность-619, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-74                            | <b>79-25</b>            |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>      |   |   |                         |
| 15                                | <b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>                                      | Калорийность-4, Углеводы-1  | <b>2-71</b>             |
| 200                               | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</b> | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19                              | <b>14-06</b>            |
| 100                               | <b>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</b>                                  | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4                              | <b>36-57</b>            |
| 160                               | <b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>                                      | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38                              | <b>12-13</b>            |
| 200                               | <b>Компот из клюквы н/шк</b>  | Калорийность-29, Углеводы-7   | <b>11-28</b>            |
| 37                                | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>  | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18                                       | <b>2-50</b>             |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>    |   | Калорийность-615, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-87                            | <b>79-25</b>            |
| <b>Итого за день</b>              |   | Калорийность-1 234, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-161                         | <b>158-50</b>           |



Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Меню "Многодетные 1-4 классы" 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>   |  |   |                         |
| 40                                  | Помидор в нарезке б/пл   | Калорийность-9, Углеводы-2  | 8-13                    |
| 100                                 | Котлета из говядины б/пл   | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | 58-79                   |
| 25                                  | Соус сметанный натуральный б/пл                                      | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                | 7-34                    |
| 160                                 | Каша перловая рассыпчатая б/пл                                       | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33                              | 10-01                   |
| 200                                 | Чай с молоком и сахаром б/пл   | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | 4-68                    |
| 39                                  | Хлеб пшеничный б/пл  | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                       | 2-64                    |
| 30                                  | Хлеб бородинский б/пл  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |  | Калорийность-752, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-93                            | <b>94-25</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |  |   |                         |
| 35                                  | Перец болгарский в нарезке б/пл                                      | Калорийность-9, Углеводы-2  | 6-32                    |
| 200                                 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18                              | 14-06                   |
| 120                                 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*                                  | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5                              | 43-88                   |
| 180                                 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл                                      | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             | 13-66                   |
| 200                                 | Компот из клюквы б/пл  | Калорийность-29, Углеводы-7   | 11-28                   |
| 35                                  | Хлеб пшеничный б/пл  | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                       | 2-39                    |
| 30                                  | Хлеб бородинский б/пл  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |  | Калорийность-731, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-104                           | <b>94-25</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |  | Калорийность-1 483, Белки-68, Жиры-46, Углеводы-197                         | <b>188-50</b>           |



Директор

Михайлова Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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                    |
| 100                               | Котлета из говядины б/пл   | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | 58-79                   |
| 25                                | Соус сметанный натуральный б/пл                                      | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                | 7-32                    |
| 200                               | Каша перловая рассыпчатая б/пл                                       | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41                              | 12-52                   |
| 200                               | Чай с молоком и сахаром б/пл   | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | 4-68                    |
| 29                                | Хлеб пшеничный б/пл  | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       | 1-97                    |
| 30                                | Хлеб бородинский б/пл  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |  | Калорийность-773, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-95                            | <b>92-00</b>            |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>      |  |   |                         |
| 35                                | Перец болгарский в нарезке б/пл                                      | Калорийность-9, Углеводы-2  | 6-32                    |
| 250                               | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23                              | 17-58                   |
| 100                               | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*                                  | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4                              | 36-57                   |
| 200                               | Каша гречневая рассыпчатая б/пл                                      | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48                             | 15-18                   |
| 200                               | Компот из клюквы б/пл  | Калорийность-29, Углеводы-7   | 11-28                   |
| 35,5                              | Хлеб пшеничный б/пл  | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18                                       | 2-41                    |
| 30                                | Хлеб бородинский б/пл  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>    |  | Калорийность-769, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-114                           | <b>92-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>              |  | Калорийность-1 542, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-209                         | <b>184-00</b>           |



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                                | 7-92                    |
| 200                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b> | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18                              | 14-06                   |
| 100                      | <b>Котлета из говядины овз</b>   | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | 58-79                   |
| 25                       | <b>Соус сметанный натуральный овз</b>                                      | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                | 7-34                    |
| 150                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                                      | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | 11-38                   |
| 180                      | <b>Компот из клюквы овз</b>  | Калорийность-26, Углеводы-6   | 10-17                   |
| 44                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>  | Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22                                      | 2-98                    |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  | Калорийность-892, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-104                           | <b>112-64</b>           |
| <b>Полдник</b>           |  |   |                         |
| 200                      | <b>Банан овз</b>   | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45                                      | 37-00                   |
| 180                      | <b>Сок виноградный овз</b>   | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29                                      | 16-92                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74                                      | <b>53-92</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  | Калорийность-1 206, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-178                         | <b>166-56</b>           |

Директор



Боброва Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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

| Выход<br>(г)             | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>Комплекс</u></b>   |   |  |                               |
| 100                      | <i><b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b></i>                              | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7                                  | <b>13-20</b>                  |
| 250                      | <i><b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b></i> | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23                                 | <b>17-58</b>                  |
| 100                      | <i><b>Котлета из говядины овз</b></i>   | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                               | <b>58-79</b>                  |
| 25                       | <i><b>Соус сметанный натуральный овз</b></i>                                      | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                   | <b>7-34</b>                   |
| 180                      | <i><b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b></i>                                      | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                                | <b>13-65</b>                  |
| 200                      | <i><b>Компот из клюквы овз</b></i>  | Калорийность-29, Углеводы-7  | <b>11-30</b>                  |
| 36                       | <i><b>Хлеб пшеничный овз</b></i>  | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18  | <b>2-46</b>                   |
| 30                       | <i><b>Хлеб бородинский овз</b></i>  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12  | <b>2-66</b>                   |
| <b>Итого за Комплекс</b> |   | Калорийность-1 036, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-128                            | <b>126-98</b>                 |
| <b><u>Полдник</u></b>    |   |  |                               |
| 220                      | <i><b>Банан овз</b></i>   | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49   | <b>40-70</b>                  |
| 180                      | <i><b>Сок виноградный овз</b></i>   | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29   | <b>16-92</b>                  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |   | Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78   | <b>57-62</b>                  |
| <b>Итого за день</b>     |   | Калорийность-1 389, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-206                            | <b>184-60</b>                 |



Ирина Николаевна 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) |
|-----------------------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>   |  |   |                         |
| 20                                | Помидор в нарезке б/пл   | Калорийность-4, Углеводы-1  | 4-06                    |
| 100                               | Котлета из говядины б/пл   | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | 58-79                   |
| 25                                | Соус сметанный натуральный б/пл                                      | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                | 7-34                    |
| 200                               | Каша перловая рассыпчатая б/пл                                       | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41                              | 12-52                   |
| 200                               | Чай с молоком и сахаром б/пл   | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | 4-68                    |
| 29                                | Хлеб пшеничный б/пл  | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       | 1-95                    |
| 30                                | Хлеб бородинский б/пл  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |  | Калорийность-773, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-95                            | <b>92-00</b>            |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>      |  |   |                         |
| 35                                | Перец болгарский в нарезке б/пл                                      | Калорийность-9, Углеводы-2  | 6-32                    |
| 250                               | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23                              | 17-58                   |
| 100                               | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*                                  | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4                              | 36-57                   |
| 200                               | Каша гречневая рассыпчатая б/пл                                      | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48                             | 15-18                   |
| 200                               | Компот из клюквы б/пл  | Калорийность-29, Углеводы-7   | 11-28                   |
| 35.5                              | Хлеб пшеничный б/пл  | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18                                       | 2-41                    |
| 30                                | Хлеб бородинский б/пл  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>    |  | Калорийность-769, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-114                           | <b>92-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>              |  | Калорийность-1542, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-209                          | <b>184-00</b>           |



Исполнитель: Исаева 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                                  | <i>Помидор в нарезке н/шк</i>   | <i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>   | <b>4-06</b>             |
| 100                                 | <i>Котлета из говядины н/шк</i>   | <i>Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16</i>                     | <b>58-79</b>            |
| 150                                 | <i>Каша перловая рассыпчатая н/шк</i>                                       | <i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>                       | <b>9-38</b>             |
| 200                                 | <i>Чай с молоком и сахаром н/шк</i>   | <i>Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9</i>                         | <b>4-68</b>             |
| 34,5                                | <i>Хлеб пшеничный н/шк</i>  | <i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>                                | <b>2-34</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |   |   | <b>79-25</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |   |   |                         |
| 15                                  | <i>Перец болгарский в нарезке н/шк</i>                                      | <i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>   | <b>2-71</b>             |
| 200                                 | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</i> | <i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19</i>                       | <b>14-06</b>            |
| 100                                 | <i>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</i>                                  | <i>Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4</i>                       | <b>36-57</b>            |
| 160                                 | <i>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</i>                                      | <i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38</i>                       | <b>12-13</b>            |
| 200                                 | <i>Компот из клюквы н/шк</i>  | <i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>  | <b>11-28</b>            |
| 37                                  | <i>Хлеб пшеничный н/шк</i>  | <i>Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18</i>                                | <b>2-50</b>             |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |   |   | <b>79-25</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |   |   | <b>158-50</b>           |
|                                     |   | <i>Калорийность-1 234, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-161</i>                  |                         |

Директор



Полубриева Л.В.

Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <b>Завтрак ( 1 смена )</b>          |  |   |                         |
| 40                                  | Помидор в нарезке б/пл   | Калорийность-9, Углеводы-2  | 8-13                    |
| 100                                 | Котлета из говядины б/пл   | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | 58-79                   |
| 25                                  | Соус сметанный натуральный б/пл                                      | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                | 7-34                    |
| 160                                 | Каша перловая рассыпчатая б/пл                                       | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33                              | 10-01                   |
| 200                                 | Чай с молоком и сахаром б/пл   | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | 4-68                    |
| 39                                  | Хлеб пшеничный б/пл  | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                       | 2-64                    |
| 30                                  | Хлеб бородинский б/пл  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |  |   | <b>94-25</b>            |
| <b>Обед ( 2 смена )</b>             |  |   |                         |
| 35                                  | Перец болгарский в нарезке б/пл                                      | Калорийность-9, Углеводы-2  | 6-32                    |
| 200                                 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18                              | 14-06                   |
| 120                                 | Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*                                  | Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5                              | 43-88                   |
| 180                                 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл                                      | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             | 13-65                   |
| 200                                 | Компот из клюквы б/пл  | Калорийность-29, Углеводы-7   | 11-28                   |
| 35,5                                | Хлеб пшеничный б/пл  | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18                                       | 2-40                    |
| 30                                  | Хлеб бородинский б/пл  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |  |   | <b>94-25</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |  |   | <b>188-50</b>           |
|                                     |  | Калорийность-1 485, Белки-68, Жиры-46, Углеводы-198                         |                         |



Боброва 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) |
|-------------------------------------|---|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |   |   |                         |
| 20                                  | <b>Помидор в нарезке б/пл</b>   | Калорийность-4, Углеводы-1  | <b>4-06</b>             |
| 100                                 | <b>Котлета из говядины б/пл</b>   | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | <b>58-79</b>            |
| 25                                  | <b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>                                      | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                | <b>7-34</b>             |
| 200                                 | <b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>                                       | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41                              | <b>12-51</b>            |
| 200                                 | <b>Чай с молоком и сахаром б/пл</b>   | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | <b>4-68</b>             |
| 29                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>  | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       | <b>1-96</b>             |
| 30                                  | <b>Хлеб бородинский б/пл</b>  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | <b>2-66</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |   | Калорийность-773, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-95                            | <b>92-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |   |   |                         |
| 35                                  | <b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>                                      | Калорийность-9, Углеводы-2  | <b>6-32</b>             |
| 250                                 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b> | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23                              | <b>17-58</b>            |
| 100                                 | <b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл *</b>                                 | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4                              | <b>36-57</b>            |
| 200                                 | <b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>                                      | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48                             | <b>15-17</b>            |
| 200                                 | <b>Компот из клюквы б/пл</b>  | Калорийность-29, Углеводы-7   | <b>11-28</b>            |
| 36                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>  | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18                                       | <b>2-42</b>             |
| 30                                  | <b>Хлеб бородинский б/пл</b>  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | <b>2-66</b>             |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |   | Калорийность-769, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-114                           | <b>92-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |   | Калорийность-1 542, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-209                         | <b>184-00</b>           |



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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <b>Комплекс</b>          |  |   |                         |
| 60                       | <b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>                              | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4                                | 7-92                    |
| 200                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b> | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18                              | 13-99                   |
| 100                      | <b>Котлета из говядины овз</b>   | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | 58-79                   |
| 25                       | <b>Соус сметанный натуральный овз</b>                                      | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                | 7-34                    |
| 150                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                                      | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | 11-38                   |
| 180                      | <b>Компот из клюквы овз</b>  | Калорийность-26, Углеводы-6   | 10-15                   |
| 45                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>  | Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22                                      | 3-07                    |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  | Калорийность-894, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-104                           | <b>112-64</b>           |
| <b>Полдник</b>           |  |   |                         |
| 200                      | <b>Банан овз</b>   | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45                                      | 37-00                   |
| 180                      | <b>Сок виноградный овз</b>   | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29                                      | 16-92                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74                                      | <b>53-92</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  | Калорийность-1 208, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-178                         | <b>166-56</b>           |

Директор \_\_\_\_\_ Попова 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>Комплекс</b>          |  |   |                         |
| 60                       | <b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>                              | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4                                | 7-92                    |
| 200                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b> | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18                              | 13-99                   |
| 100                      | <b>Котлета из говядины овз</b>   | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | 58-79                   |
| 15                       | <b>Соус сметанный натуральный овз</b>                                      | Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1   | 4-40                    |
| 150                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                                      | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | 11-38                   |
| 180                      | <b>Компот из клюквы овз</b>  | Калорийность-26, Углеводы-6   | 10-15                   |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>  | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15                                       | 2-05                    |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  | Калорийность-840, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-96                            | <b>108-68</b>           |
| <b>Полдник</b>           |  |   |                         |
| 200                      | <b>Банан овз</b>   | Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45                                      | 37-00                   |
| 180                      | <b>Сок виноградный овз</b>   | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29                                      | 16-92                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74                                      | <b>53-92</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  | Калорийность-1154, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-170                          | <b>162-60</b>           |

Потеряева Л.В.

Шеф-повар БШМ Шаланова Е.Е.

Калькулятор АВЖ 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                               | <b>13-21</b>            |
| 250                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b> | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23                              | <b>17-48</b>            |
| 100                      | <b>Котлета из говядины овз</b>   | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | <b>58-79</b>            |
| 25                       | <b>Соус сметанный натуральный овз</b>                                      | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                | <b>7-34</b>             |
| 180                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                                      | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             | <b>13-65</b>            |
| 200                      | <b>Компот из клюквы овз</b>  | Калорийность-29, Углеводы-7   | <b>11-28</b>            |
| 38                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>  | Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19                                       | <b>2-57</b>             |
| 30                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>  | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | <b>2-66</b>             |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  | Калорийность-1 061, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-129                         | <b>126-98</b>           |
| <b>Полдник</b>           |  |   |                         |
| 220                      | <b>Банан овз</b>   | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49                                      | <b>40-70</b>            |
| 180                      | <b>Сок виноградный овз</b>   | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29                                      | <b>16-92</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78                                      | <b>57-62</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  | Калорийность-1 394, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-207                         | <b>184-60</b>           |



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>          |                                 |   |                         |
| 20                                  | Помидор в нарезке б/пл          | Калорийность-4, Углеводы-1  | 4-06                    |
| 100                                 | Котлета из говядины б/пл        | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16                            | 58-79                   |
| 25                                  | Соус сметанный натуральный б/пл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                | 7-34                    |
| 200                                 | Каша перловая рассыпчатая б/пл  | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41                              | 12-51                   |
| 200                                 | Чай с молоком и сахаром б/пл    | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | 4-68                    |
| 29                                  | Хлеб пшеничный б/пл             | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       | 1-96                    |
| 30                                  | Хлеб бородинский б/пл           | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                 | Калорийность-773, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-95                            | <b>92-00</b>            |

**Итого за день** Калорийность-773, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-95 **92-00**

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

