

## 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>   |  |   |                         |
| 35                                  | <b>Помидор в нарезке нач</b>                           | Калорийность-7, Углеводы-1  | <b>9-88</b>             |
| 80                                  | <b>Котлета из говядины нач</b>                         | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13                            | <b>67-54</b>            |
| 170                                 | <b>Каша перловая рассыпчатая нач</b>                   | Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35                              | <b>12-00</b>            |
| 200                                 | <b>Чай с молоком и сахаром нач</b>                     | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | <b>5-54</b>             |
| 28                                  | <b>Хлеб пшеничный нач</b>                              | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14                                       | <b>2-30</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |  | Калорийность-572, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-72                            | <b>97-26</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |  |   |                         |
| 60                                  | <b>Перец болгарский в нарезке нач</b>                  | Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3  | <b>27-97</b>            |
| 200                                 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф</b> | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15                               | <b>9-64</b>             |
| 105                                 | <b>Курица тушеная с морковью нач пф</b>                | Калорийность-133, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-5                              | <b>37-66</b>            |
| 160                                 | <b>Каша гречневая рассыпчатая нач</b>                  | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38                              | <b>12-04</b>            |
| 200                                 | <b>Компот из кураги бил</b>                            | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16                                       | <b>7-53</b>             |
| 29                                  | <b>Хлеб пшеничный нач</b>                              | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       | <b>2-42</b>             |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |  | Калорийность-615, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-91                            | <b>97-26</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |  | Калорийность-1 187, Белки-54, Жиры-36, Углеводы-163                         | <b>194-52</b>           |

Директор

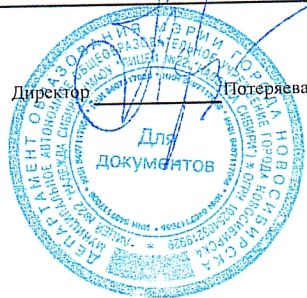
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



## 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>   |  |   |                         |
| 35                                | <b>Помидор в нарезке бпл</b>                           | Калорийность-7, Углеводы-1  | <b>9-88</b>             |
| 80                                | <b>Котлета из говядины бпл</b>                         | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13                            | <b>67-53</b>            |
| 35                                | <b>Соус сметанный натуральный бпл</b>                  | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2                                | <b>12-52</b>            |
| 160                               | <b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>                   | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33                              | <b>11-30</b>            |
| 200                               | <b>Чай с молоком и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | <b>5-54</b>             |
| 26                                | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                       | <b>2-15</b>             |
| 20                                | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |  | Калорийность-660, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-79                            | <b>111-00</b>           |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>      |  |   |                         |
| 60                                | <b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>                  | Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3  | <b>28-18</b>            |
| 200                               | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b> | Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15                               | <b>9-64</b>             |
| 140                               | <b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>                | Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6                              | <b>50-20</b>            |
| 150                               | <b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>                  | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | <b>11-29</b>            |
| 200                               | <b>Компот из кураги бпл</b>                            | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16                                       | <b>7-53</b>             |
| 25                                | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | <b>2-08</b>             |
| 20                                | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>    |  | Калорийность-625, Белки-35, Жиры-16, Углеводы-96                            | <b>111-00</b>           |
| <b>Итого за день</b>              |  | Калорийность-1 285, Белки-61, Жиры-43, Углеводы-175                         | <b>222-00</b>           |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



## Многодетные, СВО 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                                  | <b>Помидор в нарезке бпл</b>                           | Калорийность-4, Углеводы-1  | <b>5-65</b>             |
| 80                                  | <b>Котлета из говядины бпл</b>                         | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13                            | <b>67-53</b>            |
| 180                                 | <b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>                   | Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37                              | <b>12-71</b>            |
| 200                                 | <b>Чай с молоком и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | <b>5-54</b>             |
| 30                                  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15                                       | <b>2-49</b>             |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |  |   | <b>96-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |  |   |                         |
| 40                                  | <b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>                  | Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2  | <b>18-79</b>            |
| 250                                 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b> | Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19                               | <b>12-05</b>            |
| 110                                 | <b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>                | Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5                              | <b>39-44</b>            |
| 180                                 | <b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>                  | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             | <b>13-54</b>            |
| 200                                 | <b>Компот из кураги бпл</b>                            | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16                                       | <b>7-53</b>             |
| 31                                  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15                                       | <b>2-57</b>             |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |  |   | <b>96-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |  |   | <b>192-00</b>           |

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Бронова Н.В.



## ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет 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>Икра морковная овз пф</b>                           | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                | <b>8-51</b>             |
| 200                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b> | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15                               | <b>9-64</b>             |
| 80                       | <b>Котлета из говядины овз</b>                         | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13                            | <b>67-44</b>            |
| 35                       | <b>Соус сметанный натуральный овз</b>                  | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2                                | <b>12-52</b>            |
| 170                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                  | Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41                              | <b>12-78</b>            |
| 200                      | <b>Компот из кураги овз</b>                            | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16                                       | <b>7-53</b>             |
| 25.5                     | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                              | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                       | <b>2-11</b>             |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  | Калорийность-885, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-114                           | <b>122-61</b>           |
| <b><u>Полдник</u></b>    |  |   |                         |
| 250                      | <b>Банан овз</b>                                       | Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56                                      | <b>44-50</b>            |
| 200                      | <b>Сок виноградный овз</b>                             | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33                                      | <b>23-00</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-375, Белки-5, Углеводы-89                                      | <b>67-50</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  | Калорийность-1 260, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-203                         | <b>190-11</b>           |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# ОВЗ и инв. 5-11 классы 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>Икра морковная овз пф</b>                           | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10                              | <b>14-18</b>            |
| 250                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b> | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19                              | <b>12-06</b>            |
| 80                       | <b>Котлета из говядины овз</b>                         | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13                            | <b>67-44</b>            |
| 35                       | <b>Соус сметанный натуральный овз</b>                  | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2                                | <b>12-52</b>            |
| 180                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                  | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             | <b>13-54</b>            |
| 200                      | <b>Компот из кураги овз</b>                            | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16                                       | <b>7-53</b>             |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                              | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15                                       | <b>2-49</b>             |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  | Калорийность-975, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-126                           | <b>131-84</b>           |
| <b>Полдник</b>           |  |   |                         |
| 220                      | <b>Банан овз</b>                                       | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49                                      | <b>39-16</b>            |
| 200                      | <b>Сок виноградный овз</b>                             | Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33                                      | <b>23-00</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-346, Белки-4, Углеводы-82                                      | <b>62-16</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  | Калорийность-1321, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-208                          | <b>194-00</b>           |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# 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>   |  |   |                         |
| 35                                  | <b>Помидор в нарезке нач</b>                           | Калорийность-7, Углеводы-1  | 9-88                    |
| 80                                  | <b>Котлета из говядины нач</b>                         | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13                            | 67-52                   |
| 170                                 | <b>Каша перловая рассыпчатая нач</b>                   | Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35                              | 12-00                   |
| 200                                 | <b>Чай с молоком и сахаром нач</b>                     | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | 5-53                    |
| 28                                  | <b>Хлеб пшеничный нач</b>                              | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14                                       | 2-33                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |  | Калорийность-572, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-72                            | <b>97-26</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |  |   |                         |
| 60                                  | <b>Перец болгарский в нарезке нач</b>                  | Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3  | 28-16                   |
| 200                                 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф</b> | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15                               | 9-64                    |
| 105                                 | <b>Курица тушеная с морковью нач пф</b>                | Калорийность-133, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-5                              | 37-71                   |
| 160                                 | <b>Каша гречневая рассыпчатая нач</b>                  | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38                              | 12-04                   |
| 200                                 | <b>Компот из кураги бил</b>                            | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16                                       | 7-53                    |
| 26,5                                | <b>Хлеб пшеничный нач</b>                              | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                       | 2-18                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |  | Калорийность-610, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-90                            | <b>97-26</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |  | Калорийность-1 182, Белки-54, Жиры-36, Углеводы-162                         | <b>194-52</b>           |

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



## 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><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |  |   |                         |
| 35                                  | <b>Помидор в нарезке бпл</b>                           | Калорийность-7, Углеводы-1  | <b>9-88</b>             |
| 80                                  | <b>Котлета из говядины бпл</b>                         | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13                            | <b>67-54</b>            |
| 35                                  | <b>Соус сметанный натуральный бпл</b>                  | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2                                | <b>12-52</b>            |
| 160                                 | <b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>                   | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33                              | <b>11-30</b>            |
| 200                                 | <b>Чай с молоком и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | <b>5-53</b>             |
| 26                                  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                       | <b>2-15</b>             |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |  |   | <b>111-00</b>           |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |  |   |                         |
| 60                                  | <b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>                  | Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3  | <b>28-07</b>            |
| 200                                 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b> | Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15                               | <b>9-64</b>             |
| 140                                 | <b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>                | Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6                              | <b>50-15</b>            |
| 150                                 | <b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>                  | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | <b>11-29</b>            |
| 200                                 | <b>Компот из кураги бпл</b>                            | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16                                       | <b>7-53</b>             |
| 27                                  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                       | <b>2-24</b>             |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |  |   | <b>111-00</b>           |
| <b>Итого за день</b>                |  |   | <b>222-00</b>           |



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## Многодетные, СВО 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 бпл</b>                           | Калорийность-4, Углеводы-1  | <b>5-65</b>             |
| 80                                  | <b>Котлета из говядины бпл</b>                         | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13                            | <b>67-54</b>            |
| 180                                 | <b>Каша перловая рассыпчатая бпл</b>                   | Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37                              | <b>12-71</b>            |
| 200                                 | <b>Чай с молоком и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9                                | <b>5-53</b>             |
| 30                                  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15                                       | <b>2-49</b>             |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |  |   | <b>96-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |  |   |                         |
| 40                                  | <b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>                  | Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2  | <b>18-71</b>            |
| 250                                 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b> | Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19                               | <b>12-05</b>            |
| 110                                 | <b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>                | Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5                              | <b>39-40</b>            |
| 180                                 | <b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>                  | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             | <b>13-54</b>            |
| 200                                 | <b>Компот из кураги бпл</b>                            | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16                                       | <b>7-53</b>             |
| 33                                  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16                                       | <b>2-69</b>             |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |  |   | <b>96-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |  |   | <b>192-00</b>           |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.





## ОВЗ и инв. 1-4 классы 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>Икра морковная овз пф</b>                           | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                | <b>8-51</b>             |
| 200                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b> | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15                               | <b>9-65</b>             |
| 80                       | <b>Котлета из говядины овз</b>                         | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13                            | <b>70-36</b>            |
| 35                       | <b>Соус сметанный натуральный овз</b>                  | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2                                | <b>12-52</b>            |
| 160                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                  | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38                              | <b>12-05</b>            |
| 200                      | <b>Компот из кураги овз</b>                            | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16                                       | <b>7-53</b>             |
| 27                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                              | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                       | <b>2-22</b>             |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | <b>2-08</b>             |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  | Калорийность-871, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-111                           | <b>124-92</b>           |
| <b><u>Полдник</u></b>    |  |   |                         |
| 250                      | <b>Банан овз</b>                                       | Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56                                      | <b>44-49</b>            |
| 180                      | <b>Сок виноградный овз</b>                             | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29                                      | <b>20-70</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-362, Белки-5, Углеводы-85                                      | <b>65-19</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  | Калорийность-1 233, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-196                         | <b>190-11</b>           |



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Шаланова*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Брванова*

Брванова Н.В.

# ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 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>   |  |   |                         |
| 100                      | <b>Икра морковная овз пф</b>                           | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10                              | 14-18                   |
| 250                      | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b> | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19                              | 12-07                   |
| 80                       | <b>Котлета из говядины овз</b>                         | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13                            | 70-36                   |
| 35                       | <b>Соус сметанный натуральный овз</b>                  | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2                                | 12-52                   |
| 180                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                  | Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43                             | 13-56                   |
| 200                      | <b>Компот из кураги овз</b>                            | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16                                       | 7-53                    |
| 22,5                     | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                              | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                       | 1-85                    |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8  | 2-08                    |
| <b>Итого за Комплекс</b> |  | Калорийность-959, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-122                           | <b>134-15</b>           |
| <b><u>Полдник</u></b>    |  |   |                         |
| 220                      | <b>Банан овз</b>                                       | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49                                      | 39-15                   |
| 180                      | <b>Сок виноградный овз</b>                             | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29                                      | 20-70                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |  | Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78                                      | <b>59-85</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |  | Калорийность-1 292, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-200                         | <b>194-00</b>           |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Маланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

