

**1-4 классы Сов.63**

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

**Завтрак ( 1 смена )**

|                                     |                                         |                                                  |       |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|
| 30                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке нач</b> | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9                | 25-58 |
| 310                                 | <b>Плов с курицей нач пф</b>            | Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51 | 68-16 |
| 200                                 | <b>Чай с сахаром нач</b>                | Калорийность-27, Углеводы-6                      | 1-41  |
| 25                                  | <b>Хлеб пшеничный нач</b>               | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12            | 2-11  |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                         | Калорийность-616, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-69 | 97-26 |

**Обед ( 2 смена )**

|                                  |                                                        |                                                    |        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|
| 60                               | <b>Огурец в нарезке нач</b>                            | Калорийность-8, Углеводы-2                         | 16-95  |
| 200                              | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10      | 13-30  |
| 54/36                            | <b>Гуляш из свинины нач пф</b>                         | Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3    | 44-58  |
| 180                              | <b>Макароны отварные нач</b>                           | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39     | 13-71  |
| 200                              | <b>Компот из облепихи нач</b>                          | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7                | 5-62   |
| 37                               | <b>Хлеб пшеничный нач</b>                              | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18              | 3-10   |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b> |                                                        | Калорийность-748, Белки-22, Жиры-38, Углеводы-79   | 97-26  |
| <b>Итого за день</b>             |                                                        | Калорийность-1364, Белки-60, Жиры-59, Углеводы-148 | 194-52 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



**Многодетные 1-4 классы Сов.63**

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

**Завтрак ( 1 смена )**

|                                     |                                         |                                                  |               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|
| 42,5                                | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b> | Калорийность-154, Белки-10, Жиры-13              | 36-67         |
| 310                                 | <b>Плов с курицей бпл пф</b>            | Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51 | 68-31         |
| 200                                 | <b>Чай с сахаром бпл</b>                | Калорийность-27, Углеводы-6                      | 1-41          |
| 30                                  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>               | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15            | 2-53          |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>             | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8             | 2-08          |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                         | Калорийность-714, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-80 | <b>111-00</b> |

**Обед ( 2 смена )**

|                                  |                                                        |                                                  |               |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|
| 60                               | <b>Огурец в нарезке бпл</b>                            | Калорийность-8, Углеводы-2                       | 17-51         |
| 200                              | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10    | 13-41         |
| 69/46                            | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                         | Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4  | 57-20         |
| 170                              | <b>Макароны отварные бпл</b>                           | Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37   | 12-95         |
| 200                              | <b>Компот из облепихи бпл</b>                          | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7              | 5-61          |
| 27                               | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13            | 2-24          |
| 20                               | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8             | 2-08          |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b> |                                                        | Калорийность-831, Белки-25, Жиры-45, Углеводы-81 | <b>111-00</b> |

**Итого за день** Калорийность-1 545, Белки-67, Жиры-70, Углеводы-161 **222-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



**Многодетные, СВО 5-11 классы Сов.63**

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

**Завтрак ( 1 смена )**

|                                     |                                         |                                                  |              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
| 30                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b> | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9                | 25-58        |
| 295                                 | <b>Плов с курицей бпл пф</b>            | Калорийность-403, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-49 | 65-00        |
| 200                                 | <b>Чай с сахаром бпл</b>                | Калорийность-27, Углеводы-6                      | 1-41         |
| 23                                  | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>               | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11            | 1-93         |
| 20                                  | <b>Хлеб бородинский бпл</b>             | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8             | 2-08         |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                         | Калорийность-631, Белки-37, Жиры-20, Углеводы-74 | <b>96-00</b> |

**Обед ( 2 смена )**

|                                  |                                                        |                                                  |              |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
| 30                               | <b>Огурец в нарезке бпл</b>                            | Калорийность-4, Углеводы-1                       | 8-75         |
| 250                              | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12   | 16-77        |
| 54/36                            | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                         | Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3  | 44-76        |
| 200                              | <b>Макароны отварные бпл</b>                           | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44   | 15-23        |
| 200                              | <b>Компот из облепихи бпл</b>                          | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7              | 5-61         |
| 33                               | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16            | 2-80         |
| 20                               | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8             | 2-08         |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b> |                                                        | Калорийность-823, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-91 | <b>96-00</b> |

**Итого за день** Калорийность-1 454, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-165 **192-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



**ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 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) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

**Комплекс**

|                          |                                                                |                                                  |        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------|
| 60                       | <b>Салат из моркови с яблоками<br/>овз пф</b>                  | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4     | 7-70   |
| 200                      | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной овз<br/>пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10    | 13-54  |
| 335                      | <b>Плов с курицей овз пф</b>                                   | Калорийность-457, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55 | 74-00  |
| 200                      | <b>Компот из облепихи овз</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7              | 5-63   |
| 28                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14            | 2-34   |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8             | 2-08   |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                                | Калорийность-766, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-98 | 105-29 |

**Полдник**

|                         |                                             |                                                 |       |
|-------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|
| 20                      | <b>Сыр твердых сортов в<br/>нарезке овз</b> | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                | 17-05 |
| 200                     | <b>Какао с молоком сгущенным<br/>овз</b>    | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22  | 19-90 |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                   | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10           | 1-68  |
| 220                     | <b>Апельсин овз</b>                         | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18           | 46-19 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                             | Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50 | 84-82 |

**Итого за день** Калорийность-1 101, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-148 **190-11**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# ОВЗ и инв. 5-11 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>Комплекс</b>          |                                                 |                                                                             |                         |
| 60                       | Салат из моркови с яблоками овз пф              | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                | 7-70                    |
| 200                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной овз пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10                               | 13-54                   |
| 250                      | Плов с курицей овз пф                           | Калорийность-341, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-41                             | 55-22                   |
| 200                      | Компот из облепихи овз                          | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7                                         | 5-63                    |
| 24                       | Хлеб пшеничный овз                              | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12                                       | 2-01                    |
| 20                       | Хлеб бородинский овз                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                                        | 2-08                    |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                 | Калорийность-640, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-82                            | <b>86-18</b>            |
| <b>Полдник</b>           |                                                 |                                                                             |                         |
| 20                       | Сыр твердых сортов в нарезке овз                | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                                            | 17-05                   |
| 200                      | Какао с молоком сгущенным овз                   | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                              | 19-90                   |
| 20                       | Хлеб пшеничный овз                              | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                       | 1-68                    |
| 220                      | Апельсин овз                                    | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18                                       | 46-19                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                 | Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50                             | <b>84-82</b>            |
| <b>Итого за день</b>     |                                                 | Калорийность-975, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-132                           | <b>171-00</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<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

**Комплекс**

|                          |                                                                |                                                  |        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------|
| 100                      | <b>Салат из моркови с яблоками<br/>овз пф</b>                  | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7   | 12-84  |
| 250                      | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной овз<br/>пф</b> | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12   | 16-93  |
| 325                      | <b>Плов с курицей овз пф</b>                                   | Калорийность-444, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-54 | 71-79  |
| 200                      | <b>Компот из облепихи овз</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7              | 5-63   |
| 23                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11            | 1-90   |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8             | 2-08   |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                                | Калорийность-814, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-99 | 111-17 |

**Полдник**

|                         |                                             |                                                 |       |
|-------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|
| 20                      | <b>Сыр твердых сортов в<br/>нарезке овз</b> | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                | 17-05 |
| 180                     | <b>Какао с молоком сгущенным<br/>овз</b>    | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20  | 17-91 |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                   | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10           | 1-68  |
| 220                     | <b>Апельсин овз</b>                         | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18           | 46-19 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                             | Калорийность-322, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48 | 82-83 |

**Итого за день** Калорийность-1 136, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-147 **194-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# 1-4 классы Чапл.59

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

## Завтрак ( 1 смена )

|                              |                                  |                                                  |       |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|-------|
| 30                           | Сыр твердых сортов в нарезке нач | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9                | 25-58 |
| 310                          | Плов с курицей нач пф            | Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51 | 68-30 |
| 200                          | Чай с сахаром нач                | Калорийность-27, Углеводы-6                      | 1-41  |
| 23,5                         | Хлеб пшеничный нач               | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12            | 1-97  |
| Итого за Завтрак ( 1 смена ) |                                  |                                                  | 97-26 |

## Обед ( 2 смена )

|                           |                                                 |                                                 |        |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------|
| 60                        | Огурец в нарезке нач                            | Калорийность-8, Углеводы-2                      | 17-63  |
| 200                       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной нач пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10   | 13-35  |
| 54/36                     | Гуляш из свинины нач пф                         | Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3 | 44-73  |
| 180                       | Макароны отварные нач                           | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39  | 13-71  |
| 180                       | Компот из облепихи нач                          | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7             | 5-05   |
| 33                        | Хлеб пшеничный нач                              | Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16           | 2-79   |
| Итого за Обед ( 2 смена ) |                                                 |                                                 | 97-26  |
| Итого за день             |                                                 |                                                 | 194-52 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# Многодетные 1-4 классы Чапл.59

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

## Завтрак ( 1 смена )

|                              |                                  |                                                  |        |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|--------|
| 42,5                         | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-154, Белки-10, Жиры-13              | 36-67  |
| 310                          | Плов с курицей бпл пф            | Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51 | 68-27  |
| 200                          | Чай с сахаром бпл                | Калорийность-27, Углеводы-6                      | 1-41   |
| 31                           | Хлеб пшеничный бпл               | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15            | 2-57   |
| 20                           | Хлеб бородинский бпл             | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8             | 2-08   |
| Итого за Завтрак ( 1 смена ) |                                  | Калорийность-717, Белки-42, Жиры-25, Углеводы-80 | 111-00 |

## Обед ( 2 смена )

|                           |                                                 |                                                     |        |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|
| 60                        | Огурец в нарезке бпл                            | Калорийность-8, Углеводы-2                          | 17-76  |
| 200                       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10       | 12-94  |
| 69/46                     | Гуляш из свинины бпл пф                         | Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4     | 57-15  |
| 170                       | Макароны отварные бпл                           | Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37      | 12-95  |
| 200                       | Компот из облепихи бпл                          | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7                 | 5-61   |
| 30                        | Хлеб пшеничный бпл                              | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15               | 2-51   |
| 20                        | Хлеб бородинский бпл                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                | 2-08   |
| Итого за Обед ( 2 смена ) |                                                 | Калорийность-838, Белки-25, Жиры-45, Углеводы-83    | 111-00 |
| Итого за день             |                                                 | Калорийность-1 555, Белки-67, Жиры-70, Углеводы-163 | 222-00 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



**Многодетные, СВО 5-11 классы Чапл.59**

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

**Завтрак (1 смена)**

|                                   |                                         |                                                  |       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|
| 30                                | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b> | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9                | 25-58 |
| 295                               | <b>Плов с курицей бпл пф</b>            | Калорийность-403, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-49 | 64-97 |
| 200                               | <b>Чай с сахаром бпл</b>                | Калорийность-27, Углеводы-6                      | 1-41  |
| 23                                | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>               | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11            | 1-96  |
| 20                                | <b>Хлеб бородинский бпл</b>             | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8             | 2-08  |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |                                         | Калорийность-631, Белки-37, Жиры-20, Углеводы-74 | 96-00 |

**Обед (2 смена)**

|                                |                                                        |                                                    |        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|
| 30                             | <b>Огурец в нарезке бпл</b>                            | Калорийность-4, Углеводы-1                         | 8-88   |
| 250                            | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12     | 16-18  |
| 54/36                          | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                         | Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3    | 44-72  |
| 200                            | <b>Макароны отварные бпл</b>                           | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44     | 15-24  |
| 200                            | <b>Компот из облепихи бпл</b>                          | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7                | 5-61   |
| 39                             | <b>Хлеб пшеничный бпл</b>                              | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19              | 3-29   |
| 20                             | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                            | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8               | 2-08   |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b> |                                                        | Калорийность-837, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-94   | 96-00  |
| <b>Итого за день</b>           |                                                        | Калорийность-1468, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-168 | 192-00 |

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<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

**Комплекс**

|                          |                                                                |                                                  |               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|
| 60                       | <b>Салат из моркови с яблоками<br/>овз пф</b>                  | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4     | 7-55          |
| 200                      | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной овз<br/>пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10    | 13-16         |
| 350                      | <b>Плов с курицей овз пф</b>                                   | Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58 | 77-09         |
| 180                      | <b>Компот из облепихи овз</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7              | 5-12          |
| 25                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12            | 2-07          |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8             | 2-08          |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                                | Калорийность-776, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-99 | <b>107-07</b> |

**Полдник**

|                         |                                             |                                                       |               |
|-------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|
| 20                      | <b>Сыр твердых сортов в<br/>нарезке овз</b> | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                      | 17-03         |
| 200                     | <b>Какао с молоком сгущенным<br/>овз</b>    | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22        | 19-90         |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                   | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                 | 1-68          |
| 220                     | <b>Апельсин овз</b>                         | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18                 | 44-43         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                             | Калорийность-335, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50       | <b>83-04</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | Калорийность-1111, Белки-50, Жиры-34,<br>Углеводы-149 | <b>190-11</b> |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Чапл.59

| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

## Комплекс

|                          |                                                                |                                                   |               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|
| 100                      | <b>Салат из моркови с яблоками<br/>овз пф</b>                  | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7    | 12-58         |
| 250                      | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной овз<br/>пф</b> | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12    | 16-45         |
| 340                      | <b>Плов с курицей овз пф</b>                                   | Калорийность-464, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-56  | 74-89         |
| 180                      | <b>Компот из облепихи овз</b>                                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7               | 5-12          |
| 22                       | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                                      | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11             | 1-83          |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский овз</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8              | 2-08          |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                                | Калорийность-828, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-101 | <b>112-95</b> |

## Полдник

|                         |                                             |                                                        |               |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------|
| 20                      | <b>Сыр твердых сортов в<br/>нарезке овз</b> | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                       | 17-03         |
| 180                     | <b>Какао с молоком сгущенным<br/>овз</b>    | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20         | 17-91         |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                   | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                  | 1-68          |
| 220                     | <b>Апельсин овз</b>                         | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18                  | 44-43         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                             | Калорийность-322, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48        | <b>81-05</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | Калорийность-1 150, Белки-49, Жиры-39,<br>Углеводы-149 | <b>194-00</b> |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

