

**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) |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |                                                    |                                                                                |                               |
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в<br/>нарезке бпл</b>        | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7                                               | 21-19                         |
| 250                                 | <b>Каша жидкая молочная<br/>рисовая бпл</b>        | Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36                                 | 27-11                         |
| 180                                 | <b>Какао с молоком сгущенным<br/>бпл</b>           | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                                 | 20-38                         |
| 150                                 | <b>Яблоко бпл</b>                                  | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                  | 21-00                         |
| 21                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                          | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-58                          |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                                    | Калорийность-557, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-81                               | 92-26                         |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |                                                    |                                                                                |                               |
| 60                                  | <b>Винегрет с растительным<br/>маслом бпл пф</b>   | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4                                   | 8-79                          |
| 200                                 | <b>Щи из свежей капусты со<br/>сметаной бпл пф</b> | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                   | 10-71                         |
| 65                                  | <b>Тефтели рыбные (кета) бпл<br/>пф</b>            | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8                                 | 50-72                         |
| 25                                  | <b>Соус белый основной бпл пф</b>                  | Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1                                   | 4-18                          |
| 150                                 | <b>Макароны отварные бпл</b>                       | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33                                 | 10-50                         |
| 180                                 | <b>Компот из облепихи бпл</b>                      | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7                                            | 4-93                          |
| 19.5                                | <b>Батон нарезной бпл</b>                          | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-43                          |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |                                                    | Калорийность-574, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-68                               | 92-26                         |
| <b>Итого за день</b>                |                                                    | Калорийность-1 131, Белки-40, Жиры-42,<br>Углеводы-149                         | 184-52                        |

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 )**

|                                     |                                         |                                                  |               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b> | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7                 | 21-19         |
| 250                                 | <b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b> | Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36   | 27-11         |
| 10                                  | <b>Масло сливочное (порциями) бпл</b>   | Калорийность-75, Жиры-8                          | 11-38         |
| 200                                 | <b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>    | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22   | 22-65         |
| 150                                 | <b>Яблоко бпл</b>                       | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15    | 21-00         |
| 22                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>               | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11            | 2-67          |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                         | Калорийность-648, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-84 | <b>106-00</b> |

**Обед ( 2 смена )**

|                                  |                                                |                                                  |               |
|----------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|
| 100                              | <b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>   | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7    | 14-66         |
| 200                              | <b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5     | 10-71         |
| 65                               | <b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>            | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8   | 50-72         |
| 50                               | <b>Соус белый основной бпл пф</b>              | Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2     | 8-36          |
| 190                              | <b>Макароны отварные бпл</b>                   | Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42   | 13-31         |
| 200                              | <b>Компот из облепихи бпл</b>                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7              | 5-48          |
| 22.5                             | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11            | 2-76          |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b> |                                                | Калорийность-697, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-82 | <b>106-00</b> |

**Итого за день**Калорийность-1 345, Белки-42, Жиры-56, Углеводы-166 **212-00**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>   |                                                |                                                                             |                         |
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>        | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7                                            | 21-19                   |
| 280                                 | <b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>        | Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40                              | 30-37                   |
| 180                                 | <b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>           | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                              | 20-38                   |
| 150                                 | <b>Яблоко бпл</b>                              | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                               | 21-00                   |
| 25                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                       | 3-06                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                                | Калорийность-594, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-87                            | 96-00                   |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |                                                |                                                                             |                         |
| 60                                  | <b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>   | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4                                | 8-79                    |
| 200                                 | <b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                | 10-71                   |
| 65                                  | <b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>            | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8                              | 50-72                   |
| 25                                  | <b>Соус белый основной бпл пф</b>              | Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1                                | 4-18                    |
| 200                                 | <b>Макароны отварные бпл</b>                   | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44                              | 14-01                   |
| 180                                 | <b>Компот из облепихи бпл</b>                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7                                         | 4-93                    |
| 21,5                                | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                       | 2-66                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |                                                | Калорийность-644, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-80                            | 96-00                   |
| <b>Итого за день</b>                |                                                | Калорийность-1 238, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-167                         | 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) |
|--------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Комплекс</u></b>   |                                                |                                                                                |                               |
| 60                       | <b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>   | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4                                   | <b>8-79</b>                   |
| 200                      | <b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                   | <b>10-71</b>                  |
| 65                       | <b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>            | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8                                 | <b>50-72</b>                  |
| 50                       | <b>Соус белый основной бпл пф</b>              | Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2                                   | <b>8-36</b>                   |
| 200                      | <b>Макароны отварные бпл</b>                   | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44                                 | <b>14-01</b>                  |
| 200                      | <b>Компот из облепихи бпл</b>                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7                                            | <b>5-48</b>                   |
| 19.5                     | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | <b>2-38</b>                   |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                                           | <b>2-20</b>                   |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                | Калорийность-698, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-88                               | <b>102-65</b>                 |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                |                                                                                |                               |
| 40                       | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>        | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12                                             | <b>33-91</b>                  |
| 200                      | <b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>           | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                                 | <b>22-65</b>                  |
| 40                       | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20                                          | <b>4-90</b>                   |
| 150                      | <b>Яблоко бпл</b>                              | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                  | <b>21-00</b>                  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                | Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57                               | <b>82-46</b>                  |
| <b>Итого за день</b>     |                                                | Калорийность-1 135, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-145                            | <b>185-11</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<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                      | <b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>   | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7                                  | <b>14-66</b>                  |
| 250                      | <b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7                                   | <b>13-38</b>                  |
| 65                       | <b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>            | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8                                 | <b>50-72</b>                  |
| 40                       | <b>Соус белый основной бпл пф</b>              | Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2                                   | <b>6-69</b>                   |
| 200                      | <b>Макароны отварные бпл</b>                   | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44                                 | <b>14-01</b>                  |
| 200                      | <b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>             | Калорийность-29, Углеводы-7                                                    | <b>7-67</b>                   |
| 18                       | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9                                           | <b>2-21</b>                   |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                                           | <b>2-20</b>                   |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                | Калорийность-740, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-92                               | <b>111-54</b>                 |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                |                                                                                |                               |
| 40                       | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>        | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12                                             | <b>33-91</b>                  |
| 200                      | <b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>           | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                                 | <b>22-65</b>                  |
| 40                       | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20                                          | <b>4-90</b>                   |
| 150                      | <b>Яблоко бпл</b>                              | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                  | <b>21-00</b>                  |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                | Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57                               | <b>82-46</b>                  |
| <b>Итого за день</b>     |                                                | Калорийность-1 177, Белки-39, Жиры-47, Углеводы-149                            | <b>194-00</b>                 |

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)                                    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |                                                    |                                                                                |                                                                  |
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в<br/>нарезке бпл</b>        | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7                                               | 21-19                                                            |
| 250                                 | <b>Каша жидкая молочная<br/>рисовая бпл</b>        | Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36                                 | 27-11                                                            |
| 180                                 | <b>Какао с молоком сгущенным<br/>бпл</b>           | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                                 | 20-38                                                            |
| 150                                 | <b>Яблоко бпл</b>                                  | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                  | 21-00                                                            |
| 21                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                          | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-58                                                             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                                    |                                                                                | Калорийность-557, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-81<br>92-26        |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |                                                    |                                                                                |                                                                  |
| 60                                  | <b>Винегрет с растительным<br/>маслом бпл пф</b>   | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4                                   | 8-79                                                             |
| 200                                 | <b>Щи из свежей капусты со<br/>сметаной бпл пф</b> | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                   | 10-71                                                            |
| 65                                  | <b>Тефтели рыбные (кета) бпл<br/>пф</b>            | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8                                 | 50-57                                                            |
| 25                                  | <b>Соус белый основной бпл пф</b>                  | Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1                                   | 4-18                                                             |
| 150                                 | <b>Макароны отварные бпл</b>                       | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33                                 | 10-50                                                            |
| 180                                 | <b>Компот из облепихи бпл</b>                      | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7                                            | 4-93                                                             |
| 21                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                          | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-58                                                             |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |                                                    |                                                                                | Калорийность-576, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-68<br>92-26        |
| <b>Итого за день</b>                |                                                    |                                                                                | Калорийность-1 133, Белки-40, Жиры-42,<br>Углеводы-149<br>184-52 |

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) |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>                   |                                                |                                                                                |                               |
| 25                                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>        | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7                                               | 21-19                         |
| 250                                                 | <b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b>        | Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36                                 | 27-11                         |
| 10                                                  | <b>Масло сливочное (порциями) бпл</b>          | Калорийность-75, Жиры-8                                                        | 11-38                         |
| 200                                                 | <b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>           | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                                 | 22-65                         |
| 150                                                 | <b>Яблоко бпл</b>                              | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                  | 21-00                         |
| 22                                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          | 2-67                          |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>                 |                                                |                                                                                | 106-00                        |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>                      |                                                |                                                                                |                               |
| 100                                                 | <b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>   | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7                                  | 14-66                         |
| 200                                                 | <b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                   | 10-71                         |
| 65                                                  | <b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>            | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8                                 | 50-57                         |
| 50                                                  | <b>Соус белый основной бпл пф</b>              | Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2                                   | 8-36                          |
| 190                                                 | <b>Макароны отварные бпл</b>                   | Калорийность-249, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-42                                 | 13-31                         |
| 200                                                 | <b>Компот из облепихи бпл</b>                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7                                            | 5-48                          |
| 24                                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12                                          | 2-91                          |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>                    |                                                |                                                                                | 106-00                        |
| <b>Итого за день</b>                                |                                                |                                                                                | 212-00                        |
| Калорийность-1 347, Белки-42, Жиры-56, Углеводы-167 |                                                |                                                                                |                               |

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 )**

|                                     |                                         |                                                  |              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b> | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7                 | 21-19        |
| 280                                 | <b>Каша жидкая молочная рисовая бпл</b> | Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40   | 30-36        |
| 180                                 | <b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>    | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20   | 20-38        |
| 150                                 | <b>Яблоко бпл</b>                       | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15    | 21-00        |
| 25                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>               | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12            | 3-07         |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                         | Калорийность-594, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-87 | <b>96-00</b> |

**Обед ( 2 смена )**

|                                  |                                                |                                                  |              |
|----------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
| 60                               | <b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>   | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4     | 8-79         |
| 200                              | <b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5     | 10-71        |
| 65                               | <b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>            | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8   | 50-57        |
| 25                               | <b>Соус белый основной бпл пф</b>              | Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1     | 4-18         |
| 200                              | <b>Макароны отварные бпл</b>                   | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44   | 14-01        |
| 180                              | <b>Компот из облепихи бпл</b>                  | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7              | 4-93         |
| 23                               | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11            | 2-81         |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b> |                                                | Калорийность-646, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-80 | <b>96-00</b> |

**Итого за день** Калорийность-1 240, Белки-42, Жиры-45, Углеводы-167 **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) |
|--------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Комплекс</u></b>   |                                                |                                                                                |                               |
| 60                       | <b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>   | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4                                   | 8-79                          |
| 200                      | <b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5                                   | 10-71                         |
| 65                       | <b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>            | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8                                 | 50-57                         |
| 50                       | <b>Соус белый основной бпл пф</b>              | Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2                                   | 8-36                          |
| 200                      | <b>Макароны отварные бпл</b>                   | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44                                 | 14-01                         |
| 200                      | <b>Компот из облепихи бпл</b>                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7                                            | 5-48                          |
| 20.5                     | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-54                          |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                                           | 2-20                          |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                | Калорийность-700, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-88                               | 102-66                        |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                |                                                                                |                               |
| 40                       | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>        | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12                                             | 33-90                         |
| 200                      | <b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>           | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                                 | 22-65                         |
| 40                       | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20                                          | 4-90                          |
| 150                      | <b>Яблоко бпл</b>                              | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                  | 21-00                         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                | Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57                               | 82-45                         |
| <b>Итого за день</b>     |                                                | Калорийность-1 137, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-145                            | 185-11                        |

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) |
|--------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Комплекс</u></b>   |                                                |                                                                                |                               |
| 100                      | <b>Винегрет с растительным маслом бпл пф</b>   | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7                                  | 14-66                         |
| 250                      | <b>Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7                                   | 13-38                         |
| 65                       | <b>Тефтели рыбные (кета) бпл пф</b>            | Калорийность-140, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8                                 | 50-57                         |
| 40                       | <b>Соус белый основной бпл пф</b>              | Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2                                   | 6-69                          |
| 200                      | <b>Макароны отварные бпл</b>                   | Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44                                 | 14-01                         |
| 200                      | <b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>             | Калорийность-29, Углеводы-7                                                    | 7-67                          |
| 19.5                     | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-37                          |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                                           | 2-20                          |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                | Калорийность-745, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-93                               | 111-55                        |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                |                                                                                |                               |
| 40                       | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>        | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12                                             | 33-90                         |
| 200                      | <b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>           | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                                 | 22-65                         |
| 40                       | <b>Батон нарезной бпл</b>                      | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20                                          | 4-90                          |
| 150                      | <b>Яблоко бпл</b>                              | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                                  | 21-00                         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                | Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57                               | 82-45                         |
| <b>Итого за день</b>     |                                                | Калорийность-1 182, Белки-40, Жиры-47, Углеводы-150                            | 194-00                        |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

