

**1-4 классы Сов.63**

| Выход<br>(г)                                        | Наименование блюда                                     | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>                   |                                                        |                                                                                |                               |
| 20                                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>                | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                                               | <b>16-95</b>                  |
| 60/40                                               | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                         | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4                                | <b>49-53</b>                  |
| 160                                                 | <b>Рис с овощами бпл пф</b>                            | Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28                                 | <b>19-60</b>                  |
| 200                                                 | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    | <b>3-12</b>                   |
| 25                                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                              | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          | <b>3-06</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>                 |                                                        |                                                                                | <b>92-26</b>                  |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>                      |                                                        |                                                                                |                               |
| 60                                                  | <b>Огурец в нарезке бпл</b>                            | Калорийность-8, Углеводы-2                                                     | <b>7-72</b>                   |
| 200                                                 | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10                                  | <b>11-92</b>                  |
| 310                                                 | <b>Плов с курицей бпл пф</b>                           | Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51                               | <b>62-88</b>                  |
| 180                                                 | <b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-26, Углеводы-6                                                    | <b>6-90</b>                   |
| 23                                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                              | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                          | <b>2-84</b>                   |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>                    |                                                        |                                                                                | <b>92-26</b>                  |
| <b>Итого за день</b>                                |                                                        |                                                                                | <b>184-52</b>                 |
| Калорийность-1 259, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-131 |                                                        |                                                                                |                               |
| 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) |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |                                                                |                                                                                |                               |
| 20                                  | <b>Сыр твердых сортов в<br/>нарезке бпл</b>                    | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                                               | 16-95                         |
| 75/50                               | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                                 | Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4                                | 61-91                         |
| 170                                 | <b>Рис с овощами бпл пф</b>                                    | Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29                                 | 20-82                         |
| 200                                 | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>                             | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    | 3-12                          |
| 26                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                                      | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                          | 3-20                          |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                                                | Калорийность-751, Белки-26, Жиры-48, Углеводы-53                               | <b>106-00</b>                 |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |                                                                |                                                                                |                               |
| 60                                  | <b>Огурец в нарезке бпл</b>                                    | Калорийность-8, Углеводы-2                                                     | 7-72                          |
| 200                                 | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной бпл<br/>пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10                                  | 11-92                         |
| 380                                 | <b>Плов с курицей бпл пф</b>                                   | Калорийность-519, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-63                               | 77-09                         |
| 180                                 | <b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>                             | Калорийность-26, Углеводы-6                                                    | 6-90                          |
| 19,5                                | <b>Батон нарезной бпл</b>                                      | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          | 2-37                          |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |                                                                | Калорийность-690, Белки-39, Жиры-19, Углеводы-91                               | <b>106-00</b>                 |
| <b>Итого за день</b>                |                                                                | Калорийность-1 441, Белки-65, Жиры-67,<br>Углеводы-144                         | <b>212-00</b>                 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

13.10.2025 (понедельник)

**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) |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>                      |                                                                |                                                                                |                               |
| 20                                                     | <b>Сыр твердых сортов в<br/>нарезке бпл</b>                    | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                                               | 16-95                         |
| 60/40                                                  | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                                 | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4                                | 49-53                         |
| 190                                                    | <b>Рис с овощами бпл пф</b>                                    | Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33                                 | 23-27                         |
| 200                                                    | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>                             | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    | 3-12                          |
| 25,5                                                   | <b>Батон нарезной бпл</b>                                      | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                          | 3-13                          |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>                    |                                                                |                                                                                | 96-00                         |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>                         |                                                                |                                                                                |                               |
| 30                                                     | <b>Огурец в нарезке бпл</b>                                    | Калорийность-4, Углеводы-1                                                     | 3-86                          |
| 250                                                    | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной бпл<br/>пф</b> | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12                                 | 14-91                         |
| 330                                                    | <b>Плов с курицей бпл пф</b>                                   | Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55                               | 66-94                         |
| 200                                                    | <b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>                             | Калорийность-29, Углеводы-7                                                    | 7-67                          |
| 21,5                                                   | <b>Батон нарезной бпл</b>                                      | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          | 2-62                          |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>                       |                                                                |                                                                                | 96-00                         |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                                |                                                                                | 192-00                        |
| Калорийность-1 343, Белки-58, Жиры-60,<br>Углеводы-143 |                                                                |                                                                                |                               |
| Директор                                               | Потеряева Л.В.                                                 | Шеф-повар                                                                      | Котомчина Т.А.                |
|                                                        |                                                                | Калькулятор                                                                    | Брованова Н.В.                |

**ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Сов.63**

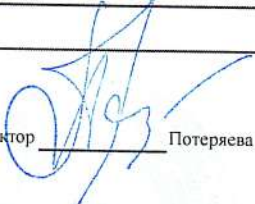
| Выход<br>(г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|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

**Комплекс**

|                          |                                                                |                                                  |               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|
| 60                       | <b>Салат из моркови с яблоками<br/>бпл пф</b>                  | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4     | <b>6-98</b>   |
| 200                      | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной бпл<br/>пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10    | <b>11-92</b>  |
| 75/50                    | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                                 | Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4  | <b>61-91</b>  |
| 150                      | <b>Рис с овощами бпл пф</b>                                    | Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26   | <b>18-37</b>  |
| 200                      | <b>Компот из облепихи бпл</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7              | <b>5-48</b>   |
| 25.5                     | <b>Батон нарезной бпл</b>                                      | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13            | <b>3-18</b>   |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8             | <b>2-20</b>   |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                                | Калорийность-872, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-72 | <b>110-04</b> |

**Полдник**

|                         |                                           |                                                     |               |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|
| 110                     | <b>Запеканка из творога бпл</b>           | Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16     | <b>53-36</b>  |
| 50                      | <b>Молоко сгущенное с сахаром<br/>бпл</b> | Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28      | <b>18-59</b>  |
| 200                     | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>        | Калорийность-28, Углеводы-7                         | <b>3-12</b>   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                           | Калорийность-413, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-51    | <b>75-07</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | Калорийность-1 285, Белки-50, Жиры-66, Углеводы-123 | <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>Салат из моркови с яблоками<br/>бпл пф</b>                  | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7                                 | <b>11-64</b>                  |
| 250                      | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной бпл<br/>пф</b> | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12                                 | <b>14-91</b>                  |
| 75/50                    | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                                 | Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4                                | <b>61-91</b>                  |
| 190                      | <b>Рис с овощами бпл пф</b>                                    | Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33                                 | <b>23-27</b>                  |
| 200                      | <b>Компот из облепихи бпл</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7                                            | <b>5-48</b>                   |
| 26,5                     | <b>Батон нарезной бпл</b>                                      | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                          | <b>3-24</b>                   |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                                           | <b>2-20</b>                   |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                                | Калорийность-992, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-84                               | <b>122-65</b>                 |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                                |                                                                                |                               |
| 110                      | <b>Запеканка из творога бпл</b>                                | Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16                                | <b>53-36</b>                  |
| 40                       | <b>Молоко сгущенное с сахаром<br/>бпл</b>                      | Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                                 | <b>14-87</b>                  |
| 200                      | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>                             | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    | <b>3-12</b>                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                | Калорийность-380, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-45                               | <b>71-35</b>                  |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                | Калорийность-1 372, Белки-50, Жиры-71,<br>Углеводы-129                         | <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>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 20                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>                | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                                               | 16-95                         |
| 60/40                               | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                         | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4                                | 49-53                         |
| 160                                 | <b>Рис с овощами бпл пф</b>                            | Калорийность-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-28                                 | 19-60                         |
| 200                                 | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    | 3-12                          |
| 25                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                              | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          | 3-06                          |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                                        | Калорийность-658, Белки-22, Жиры-41, Углеводы-51                               | 92-26                         |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 60                                  | <b>Огурец в нарезке бпл</b>                            | Калорийность-8, Углеводы-2                                                     | 7-72                          |
| 200                                 | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10                                  | 11-92                         |
| 310                                 | <b>Плов с курицей бпл пф</b>                           | Калорийность-423, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-51                               | 62-88                         |
| 180                                 | <b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-26, Углеводы-6                                                    | 6-90                          |
| 23                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>                              | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                          | 2-84                          |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |                                                        | Калорийность-601, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-80                               | 92-26                         |
| <b>Итого за день</b>                |                                                        | Калорийность-1 259, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-131                            | 184-52                        |
| Директор                            | Потеряева Л.В.                                         | Шеф-повар                                                                      | Шаланова Е.Е.                 |
|                                     |                                                        | Калькулятор                                                                    | Брованова Н.В.                |

13.10.2025 (понедельник)

**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 )**

|                                     |                                         |                                                  |               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|
| 20                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b> | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                 | 16-95         |
| 75/50                               | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>          | Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4  | 61-91         |
| 170                                 | <b>Рис с овощами бпл пф</b>             | Калорийность-190, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-29   | 20-82         |
| 200                                 | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>      | Калорийность-28, Углеводы-7                      | 3-12          |
| 26                                  | <b>Батон нарезной бпл</b>               | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13            | 3-20          |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                         | Калорийность-751, Белки-26, Жиры-48, Углеводы-53 | <b>106-00</b> |

**Обед ( 2 смена )**

|                                  |                                                        |                                                     |               |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|
| 60                               | <b>Огурец в нарезке бпл</b>                            | Калорийность-8, Углеводы-2                          | 7-72          |
| 200                              | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10       | 11-92         |
| 380                              | <b>Плов с курицей бпл пф</b>                           | Калорийность-519, Белки-35, Жиры-14, Углеводы-63    | 77-09         |
| 180                              | <b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-26, Углеводы-6                         | 6-90          |
| 19,5                             | <b>Батон нарезной бпл</b>                              | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10               | 2-37          |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b> |                                                        | Калорийность-690, Белки-39, Жиры-19, Углеводы-91    | <b>106-00</b> |
| <b>Итого за день</b>             |                                                        | Калорийность-1 441, Белки-65, Жиры-67, Углеводы-144 | <b>212-00</b> |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

13.10.2025 (понедельник)

**Многодетные 1-4 классы Чапл.59 /аллергия**

| 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>   |                                                   |                                                                                |                               |
| 60                                  | <b>Горошек зеленый бпл</b>                        | Калорийность-22, Белки-2, Углеводы-4                                           | 22-08                         |
| 95                                  | <b>Гуляш из отварной птицы<br/>бпл пф</b>         | Калорийность-74, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-1                                  | 27-86                         |
| 150                                 | <b>Рис отварной с<br/>растительным маслом бпл</b> | Калорийность-218, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-36                                 | 6-43                          |
| 180                                 | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>                | Калорийность-25, Углеводы-6                                                    | 2-81                          |
| 250                                 | <b>Апельсин бпл</b>                               | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20                                  | 45-00                         |
| 16,5                                | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                       | Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7                                           | 1-82                          |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                                   | Калорийность-468, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-74                                | <b>106-00</b>                 |
| <b>Итого за день</b>                |                                                   | Калорийность-468, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-74                                | <b>106-00</b>                 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

13.10.2025 (понедельник)

**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) |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |                                                        |                                                                                |                               |
| 20                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>                | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6                                               | 16-95                         |
| 60/40                               | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                         | Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4                                | 49-53                         |
| 190                                 | <b>Рис с овощами бпл пф</b>                            | Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33                                 | 23-27                         |
| 200                                 | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    | 3-12                          |
| 25.5                                | <b>Батон нарезной бпл</b>                              | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                          | 3-13                          |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                                        | Калорийность-694, Белки-23, Жиры-42, Углеводы-57                               | 96-00                         |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |                                                        |                                                                                |                               |
| 30                                  | <b>Огурец в нарезке бпл</b>                            | Калорийность-4, Углеводы-1                                                     | 3-86                          |
| 250                                 | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b> | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12                                 | 14-91                         |
| 330                                 | <b>Плов с курицей бпл пф</b>                           | Калорийность-451, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-55                               | 66-94                         |
| 200                                 | <b>Чай с клюквой и сахаром бпл</b>                     | Калорийность-29, Углеводы-7                                                    | 7-67                          |
| 21,5                                | <b>Батон нарезной бпл</b>                              | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11                                          | 2-62                          |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |                                                        | Калорийность-649, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-86                               | 96-00                         |
| <b>Итого за день</b>                |                                                        | Калорийность-1 343, Белки-58, Жиры-60, Углеводы-143                            | 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>Салат из моркови с яблоками<br/>бпл пф</b>                  | Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4                                   | <b>6-98</b>                   |
| 200                      | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной бпл<br/>пф</b> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10                                  | <b>11-92</b>                  |
| 75/50                    | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                                 | Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4                                | <b>61-91</b>                  |
| 150                      | <b>Рис с овощами бпл пф</b>                                    | Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26                                 | <b>18-37</b>                  |
| 200                      | <b>Компот из облепихи бпл</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7                                            | <b>5-48</b>                   |
| 26                       | <b>Батон нарезной бпл</b>                                      | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13                                          | <b>3-18</b>                   |
| 20                       | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                                           | <b>2-20</b>                   |
| <b>Итого за Комплекс</b> |                                                                | Калорийность-872, Белки-24, Жиры-54, Углеводы-72                               | <b>110-04</b>                 |
| <b><u>Полдник</u></b>    |                                                                |                                                                                |                               |
| 110                      | <b>Запеканка из творога бпл</b>                                | Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16                                | <b>53-36</b>                  |
| 50                       | <b>Молоко сгущенное с сахаром<br/>бпл</b>                      | Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28                                 | <b>18-59</b>                  |
| 200                      | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>                             | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    | <b>3-12</b>                   |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                | Калорийность-413, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-51                               | <b>75-07</b>                  |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                | Калорийность-1 285, Белки-50, Жиры-66,<br>Углеводы-123                         | <b>185-11</b>                 |
| Директор                 | Потеряева Л.В.                                                 | Шеф-повар                                                                      | Калькулятор                   |
|                          |                                                                | Шаланова Е.Е.                                                                  | 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) |             |                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------|
| <u>Комплекс</u>   |                                                                |                                                                                |                               |             |                |
| 100               | <b>Салат из моркови с яблоками<br/>бпл пф</b>                  | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7                                 | 11-64                         |             |                |
| 250               | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем со сметаной бпл<br/>пф</b> | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12                                 | 14-91                         |             |                |
| 75/50             | <b>Гуляш из свинины бпл пф</b>                                 | Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4                                | 61-91                         |             |                |
| 190               | <b>Рис с овощами бпл пф</b>                                    | Калорийность-213, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33                                 | 23-27                         |             |                |
| 200               | <b>Компот из облепихи бпл</b>                                  | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7                                            | 5-48                          |             |                |
| 26,5              | <b>Батон нарезной бпл</b>                                      | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                          | 3-24                          |             |                |
| 20                | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                                    | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8                                           | 2-20                          |             |                |
| Итого за Комплекс |                                                                | Калорийность-992, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-84                               | 122-65                        |             |                |
| <u>Полдник</u>    |                                                                |                                                                                |                               |             |                |
| 110               | <b>Запеканка из творога бпл</b>                                | Калорийность-221, Белки-22, Жиры-8, Углеводы-16                                | 53-36                         |             |                |
| 40                | <b>Молоко сгущенное с сахаром<br/>бпл</b>                      | Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                                 | 14-87                         |             |                |
| 200               | <b>Чай с лимоном и сахаром бпл</b>                             | Калорийность-28, Углеводы-7                                                    | 3-12                          |             |                |
| Итого за Полдник  |                                                                | Калорийность-380, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-45                               | 71-35                         |             |                |
| Итого за день     |                                                                | Калорийность-1 372, Белки-50, Жиры-71,<br>Углеводы-129                         | 194-00                        |             |                |
| Директор          | Потеряева Л.В.                                                 | Шеф-повар                                                                      | Шаланова Е.Е.                 | Калькулятор | Брованова Н.В. |