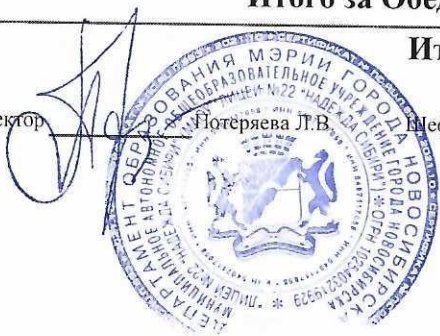


# Категория "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>7-34</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая н/шк</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>39-40</b>
150	<b>Картофельное пюре н/шк н/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-39</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-33</b>
45	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>2-54</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-619, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-49	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	<b>5-08</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк н/ф</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-40</b>
90	<b>Курица тушеная с морковью н/шк н/ф</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	<b>26-43</b>
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-12</b>
200	<b>Компот из кураги н/шк</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-09</b>
33	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>1-88</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-617, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-82	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 236, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-131	<b>140-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Брованова Н.В.

# Категория "Многодетные от 11 лет" 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>			
30	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	<b>8-81</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>39-40</b>
200	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>25-85</b>
200	<b>Чай со сгущённым молоком б/пл</b>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	<b>9-13</b>
42	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	<b>2-41</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-810, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-78	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-71</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-40</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью б/пл п/ф</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>29-37</b>
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>12-16</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-09</b>
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>1-87</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-860, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-111	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 670, Белки-73, Жиры-68, Углеводы-189	<b>176-00</b>

Директор



Цотеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Категория "Многодетные 7-11лет" 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>			
30	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	<b>8-81</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>39-40</b>
180	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	<b>23-27</b>
200	<b>Чай со сгущённым молоком б/пл</b>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	<b>9-13</b>
35	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>1-99</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-775, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-72	<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-71</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-40</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью б/пл п/ф</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>29-37</b>
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-12</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-09</b>
34	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	<b>1-91</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-798, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-101	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 573, Белки-71, Жиры-65, Углеводы-173	<b>170-00</b>

Директор



Потеряева Д.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

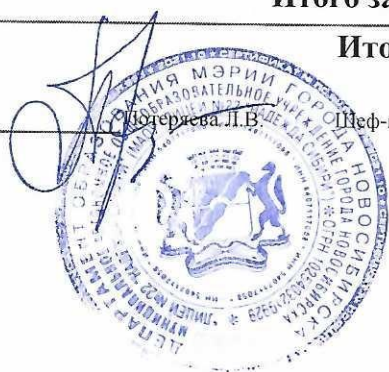
Калькулятор

Брованова Н.В.

# Категория "ОВЗ и инв. от 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом овз п/ф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-71</b>
250/25	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	<b>25-50</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая овз</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>39-40</b>
200	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>25-85</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-09</b>
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>2-78</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 076, Белки-48, Жиры-53, Углеводы-100	<b>117-73</b>
<b>Полдник</b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>22-38</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-40</b>
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>1-99</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>16-50</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	<b>58-27</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 483, Белки-63, Жиры-67, Углеводы-154	<b>176-00</b>

Директор



Журиева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

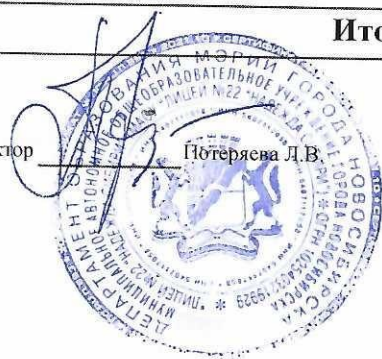
Калькулятор

Брованова Н.В.

# Категория "ОВЗ и инв. 7-11лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом овз п/ф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	<b>8-83</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-40</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая овз</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>39-40</b>
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-39</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-09</b>
28.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-62</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-839, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-66	<b>96-73</b>
<b>Полдник</b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>22-38</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-40</b>
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>1-99</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>16-50</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	<b>58-27</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 246, Белки-56, Жиры-59, Углеводы-120	<b>155-00</b>

Директор



Потеряева Д.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Категория "ОВЗ и инв. 1-4 класс" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом овз п/ф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-83
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	20-40
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая овз</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	39-40
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-39
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
41	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-32
35	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14	2-80
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-936, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-86	<b>100-23</b>
<b>Полдник</b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-38
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-40
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1-99
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-50
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	<b>58-27</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1343, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-140	<b>158-50</b>

Директор



Побережова Л.В.

Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Брованова Н.В.

## Категория "1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>7-34</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая н/шк</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>39-40</b>
150	<b>Картофельное пюре н/шк п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-39</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-33</b>
45	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>2-54</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	<b>5-08</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой н/шк п/ф</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-40</b>
90	<b>Курица тушеная с морковью н/шк п/ф</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	<b>26-43</b>
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-12</b>
200	<b>Компот из кураги н/шк</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-09</b>
33	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>1-88</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
			Калорийность-1 236, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-131

Директор



Боберьева Д.В.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.



# Категория "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	<b>8-81</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>39-40</b>
200	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>25-85</b>
200	<b>Чай со сгущённым молоком б/пл</b>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	<b>9-13</b>
42	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	<b>2-41</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-810, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-78	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом б/пл п/ф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-71</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой (б/пл) п/ф</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-40</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью б/пл п/ф</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>29-37</b>
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>12-16</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-09</b>
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>1-87</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-860, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-111	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 670, Белки-73, Жиры-68, Углеводы-189	<b>176-00</b>

Директор



Добрышева Л.В.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.





# Категория "Многодетные 7-11лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
30	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	<b>8-81</b>
130	<b>Голенъ цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>39-40</b>
180	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	<b>23-27</b>
200	<b>Чай со сгущённым молоком б/пл</b>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	<b>9-13</b>
35	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>1-99</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-775, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-72	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-775, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-72	<b>85-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Шульц*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

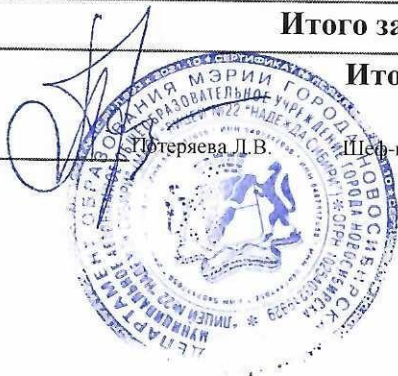
*Бронова*

Бронова Н.В.

# Категория "ОВЗ и инв. от 12лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом овз п/ф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-71</b>
250/25	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>	Калорийность-195, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-15	<b>25-50</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая овз</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>39-40</b>
200	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>25-85</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-09</b>
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>2-77</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 076, Белки-48, Жиры-53, Углеводы-100	<b>117-72</b>
<b>Полдник</b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>22-38</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-41</b>
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>1-99</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>16-50</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	<b>58-28</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 483, Белки-63, Жиры-67, Углеводы-154	<b>176-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Е.Е.*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В.*

Брованова Н.В.

# Категория "ОВЗ и инв. 1-4 класс" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом овз п/ф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	<b>8-83</b>
200/20	<b>Суп картофельный с крупой и сайрой овз п/ф</b>	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	<b>20-40</b>
130	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая овз</b>	Калорийность-342, Белки-27, Жиры-26	<b>39-40</b>
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-39</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-09</b>
48	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	<b>2-71</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-943, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-88	<b>100-22</b>
<b>Полдник</b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>22-38</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-41</b>
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>1-99</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>16-50</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-407, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-54	<b>58-28</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 350, Белки-60, Жиры-59, Углеводы-142	<b>158-50</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Елиз*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Бр*

Брованова Н.В.