

## Категория "1-4 классы" Сов.63

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

### Завтрак (1 смена)

|                                   |                                   |  |              |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--------------|
| 15                                | Сыр твердых сортов в нарезке н/шк | Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4                 | 9-59         |
| 140                               | Омлет натуральный н/шк            | Калорийность-210, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-3  | 24-85        |
| 200                               | Какао с молоком сгущенным н/шк    | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22   | 17-40        |
| 150                               | Яблоко н/шк                       | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15    | 16-50        |
| 29                                | Хлеб пшеничный н/шк               | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14            | 1-66         |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b> |                                   | Калорийность-532, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-54 | <b>70-00</b> |

### Обед (2 смена)

|                                |   |  |               |
|--------------------------------|---|--|---------------|
| 10                             | Огурец в нарезке н/шк                             | Калорийность-1                                     | 1-58          |
| 200                            | Суп картофельный с макаронными изделиями н/шк п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18     | 13-71         |
| 75                             | Шницель из курицы н/шк 2                          | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10    | 23-27         |
| 150                            | Каша гречневая рассыпчатая н/шк                   | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36     | 12-29         |
| 200                            | Сок яблочный н/шк                                 | Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20              | 17-94         |
| 21                             | Хлеб пшеничный н/шк                               | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10              | 1-21          |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b> |   | Калорийность-617, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-94   | <b>70-00</b>  |
| <b>Итого за день</b>           |   | Калорийность-1149, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-148 | <b>140-00</b> |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

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>   |  |   |                         |
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>                 | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7  | <b>15-99</b>            |
| 200                                 | <b>Омлет натуральный б/пл</b>                            | Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4                             | <b>35-51</b>            |
| 200                                 | <b>Какао с молоком сгущенным б/пл</b>                    | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                              | <b>17-40</b>            |
| 150                                 | <b>Яблоко б/пл</b>                                       | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                               | <b>16-50</b>            |
| 46                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                               | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23                                      | <b>2-60</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |  | Калорийность-699, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-64                            | <b>88-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |  |   |                         |
| 100                                 | <b>Икра морковная б/пл п/ф</b>                           | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10                              | <b>13-41</b>            |
| 250                                 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф</b> | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23                              | <b>17-14</b>            |
| 75                                  | <b>Шницель из курицы б/пл 2</b>                          | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | <b>23-27</b>            |
| 170                                 | <b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>                   | Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41                              | <b>13-93</b>            |
| 200                                 | <b>Сок яблочный б/пл</b>                                 | Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20                                       | <b>17-94</b>            |
| 41                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                               | Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20                                       | <b>2-31</b>             |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |  | Калорийность-837, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-124                           | <b>88-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |  | Калорийность-1 536, Белки-65, Жиры-55, Углеводы-188                         | <b>176-00</b>           |

Директор

Потеряева Т.В.

Повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# Категория "Многодетные 7-11 лет" Сов.63

| Выход (г)                           | Наименование блюда                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |  |   |                         |
| 25                                  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>                 | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7  | <b>15-99</b>            |
| 185                                 | <b>Омлет натуральный б/пл</b>                            | Калорийность-278, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-4                             | <b>32-83</b>            |
| 200                                 | <b>Какао с молоком сгущенным б/пл</b>                    | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                              | <b>17-40</b>            |
| 150                                 | <b>Яблоко б/пл</b>                                       | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                               | <b>16-50</b>            |
| 40                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                               | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20                                       | <b>2-28</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |  |   | <b>85-00</b>            |
| <b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>      |  |   |                         |
| 60                                  | <b>Икра морковная б/пл п/ф</b>                           | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                | <b>8-04</b>             |
| 250                                 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф</b> | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23                              | <b>17-14</b>            |
| 75                                  | <b>Шницель из курицы б/пл 2</b>                          | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | <b>23-27</b>            |
| 170                                 | <b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>                   | Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41                              | <b>13-93</b>            |
| 200                                 | <b>Сок яблочный б/пл</b>                                 | Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20                                       | <b>17-94</b>            |
| 40                                  | <b>Хлеб пшеничный б/пл</b>                               | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20                                       | <b>2-28</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>    |  |   | <b>85-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |  |   | <b>170-00</b>           |

Директор




Потеряева Л.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>Икра морковная овз п/ф</b>                           | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10                              | <b>13-41</b>            |
| 250                     | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф</b> | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23                              | <b>17-14</b>            |
| 75                      | <b>Шницель из курицы овз</b>                            | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | <b>23-27</b>            |
| 200                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                   | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48                             | <b>16-39</b>            |
| 200                     | <b>Компот из смородины овз</b>                          | Калорийность-35, Углеводы-8   | <b>11-08</b>            |
| 62,5                    | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                               | Калорийность-148, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31                              | <b>3-56</b>             |
| 50                      | <b>Хлеб бородинский овз</b>                             | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                               | <b>4-00</b>             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-983, Белки-41, Жиры-23, Углеводы-150                           | <b>88-85</b>            |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                         |
| 105                     | <b>Запеканка из творога овз</b>                         | Калорийность-212, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-15                             | <b>40-86</b>            |
| 200                     | <b>Сок персиковый овз</b>                               | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33                                      | <b>17-94</b>            |
| 210                     | <b>Апельсин овз</b>                                     | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17                                       | <b>28-35</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-425, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-65                             | <b>87-15</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 408, Белки-65, Жиры-30, Углеводы-215                         | <b>176-00</b>           |

Директор



Потеряева 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>Икра морковная овз п/ф</b>                           | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                | <b>8-04</b>             |
| 200                     | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф</b> | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18                              | <b>13-71</b>            |
| 75                      | <b>Шницель из курицы овз</b>                            | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | <b>23-27</b>            |
| 150                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                   | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | <b>12-29</b>            |
| 200                     | <b>Компот из смородины овз</b>                          | Калорийность-35, Углеводы-8   | <b>11-08</b>            |
| 37                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                               | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18                                       | <b>2-09</b>             |
| 40                      | <b>Хлеб бородинский овз</b>                             | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16                               | <b>3-20</b>             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-749, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-112                           | <b>73-68</b>            |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                         |
| 90                      | <b>Запеканка из творога овз</b>                         | Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13                             | <b>35-03</b>            |
| 200                     | <b>Сок персиковый овз</b>                               | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33                                      | <b>17-94</b>            |
| 210                     | <b>Апельсин овз</b>                                     | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17                                       | <b>28-35</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-395, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-63                             | <b>81-32</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 144, Белки-55, Жиры-23, Углеводы-175                         | <b>155-00</b>           |

Директор



Потеряева Л.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>Икра морковная овз п/ф</b>                           | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                | <b>8-04</b>             |
| 200                     | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф</b> | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18                              | <b>13-71</b>            |
| 75                      | <b>Шницель из курицы овз</b>                            | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | <b>23-27</b>            |
| 170                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                   | Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41                              | <b>13-93</b>            |
| 200                     | <b>Компот из смородины овз</b>                          | Калорийность-35, Углеводы-8   | <b>11-08</b>            |
| 55                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                               | Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27                                      | <b>3-15</b>             |
| 50                      | <b>Хлеб бородинский овз</b>                             | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                               | <b>4-00</b>             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-842, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-130                           | <b>77-18</b>            |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                         |
| 90                      | <b>Запеканка из творога овз</b>                         | Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13                             | <b>35-03</b>            |
| 200                     | <b>Сок персиковый овз</b>                               | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33                                      | <b>17-94</b>            |
| 210                     | <b>Апельсин овз</b>                                     | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17                                       | <b>28-35</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-395, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-63                             | <b>81-32</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 237, Белки-57, Жиры-24, Углеводы-193                         | <b>158-50</b>           |

Директор



Потеряева Л.В.

Повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

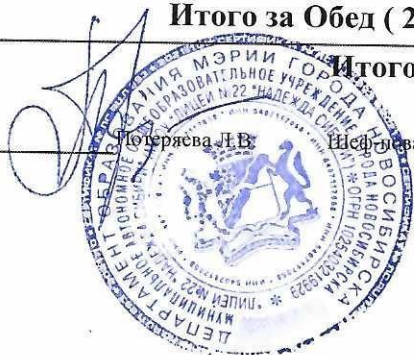
*[Handwritten signature]*

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>                     |  |   |                         |
| 15  | <b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>                 | Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4  | <b>9-59</b>             |
| 140   | <b>Омлет натуральный н/шк</b>                            | Калорийность-210, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-3                             | <b>24-85</b>            |
| 200   | <b>Какао с молоком сгущенным н/шк</b>                    | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                              | <b>17-40</b>            |
| 150   | <b>Яблоко н/шк</b>                                       | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                               | <b>16-50</b>            |
| 29  | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>                               | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       | <b>1-66</b>             |
| <b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>                   |  |   | <b>70-00</b>            |
| <b><u>Обед (2 смена)</u></b>                        |  |   |                         |
| 10  | <b>Огурец в нарезке н/шк</b>                             | Калорийность-1  | <b>1-58</b>             |
| 200   | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями н/шк н/ф</b> | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18                              | <b>13-71</b>            |
| 75  | <b>Шницель из курицы н/шк 2</b>                          | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | <b>23-27</b>            |
| 150   | <b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>                   | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36                              | <b>12-29</b>            |
| 200   | <b>Сок яблочный н/шк</b>                                 | Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20                                       | <b>17-94</b>            |
| 21  | <b>Хлеб пшеничный н/шк</b>                               | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10                                       | <b>1-21</b>             |
| <b>Итого за Обед (2 смена)</b>                      |  |   | <b>70-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                                |  |   | <b>140-00</b>           |
| Калорийность-1 149, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-148 |  |   |                         |

Директор



Игоряева Л.В.

Исфуровар

*Е.Е. Шаланова*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В. Брованова*

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>Завтрак ( 1 смена )</b>          |   |   |                         |
| 25                                  | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл                 | Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7  | 15-98                   |
| 200                                 | Омлет натуральный б/пл                            | Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4                             | 35-51                   |
| 200                                 | Какао с молоком сгущенным б/пл                    | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                              | 17-40                   |
| 150                                 | Яблоко б/пл                                       | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                               | 16-50                   |
| 46                                  | Хлеб пшеничный б/пл                               | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23                                      | 2-61                    |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |   | Калорийность-699, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-64                            | <b>88-00</b>            |
| <b>Обед ( 2 смена )</b>             |   |   |                         |
| 100                                 | Икра морковная б/пл п/ф                           | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10                              | 13-41                   |
| 250                                 | Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23                              | 17-00                   |
| 75                                  | Шницель из курицы б/пл 2                          | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | 23-27                   |
| 170                                 | Каша гречневая рассыпчатая б/пл                   | Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41                              | 13-93                   |
| 200                                 | Сок яблочный б/пл                                 | Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20                                       | 17-94                   |
| 43                                  | Хлеб пшеничный б/пл                               | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21                                      | 2-45                    |
| <b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>    |   | Калорийность-842, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-125                           | <b>88-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                |   | Калорийность-1 541, Белки-65, Жиры-55, Углеводы-189                         | <b>176-00</b>           |

Директор



Почерасва Л.В.

Шеф-повар

*Шу*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Бр*

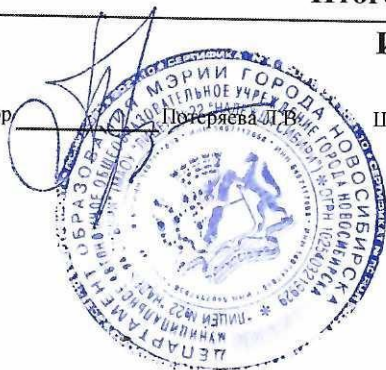
Брованова Н.В.



# 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>Икра морковная овз п/ф</b>                           | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10                              | <b>13-41</b>            |
| 250                     | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф</b> | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23                              | <b>17-00</b>            |
| 75                      | <b>Шницель из курицы овз</b>                            | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | <b>23-27</b>            |
| 200                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                   | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48                             | <b>16-39</b>            |
| 200                     | <b>Компот из смородины овз</b>                          | Калорийность-35, Углеводы-8   | <b>11-08</b>            |
| 65                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                               | Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32                              | <b>3-70</b>             |
| 50                      | <b>Хлеб бородинский овз</b>                             | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                               | <b>4-00</b>             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-987, Белки-41, Жиры-23, Углеводы-151                           | <b>88-85</b>            |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                         |
| 105                     | <b>Запеканка из творога овз</b>                         | Калорийность-212, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-15                             | <b>40-86</b>            |
| 200                     | <b>Сок персиковый овз</b>                               | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33                                      | <b>17-94</b>            |
| 210                     | <b>Апельсин овз</b>                                     | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17                                       | <b>28-35</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-425, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-65                             | <b>87-15</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 412, Белки-65, Жиры-30, Углеводы-216                         | <b>176-00</b>           |

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Handwritten signature*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

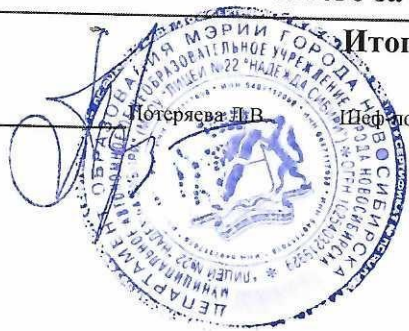
*Handwritten signature*

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>Икра морковная овз п/ф</b>                           | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                | <b>8-04</b>             |
| 200                     | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф</b> | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18                              | <b>13-60</b>            |
| 75                      | <b>Шницель из курицы овз</b>                            | Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10                             | <b>23-27</b>            |
| 170                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>                   | Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41                              | <b>13-93</b>            |
| 200                     | <b>Компот из смородины овз</b>                          | Калорийность-35, Углеводы-8   | <b>11-08</b>            |
| 57                      | <b>Хлеб пшеничный овз</b>                               | Калорийность-134, Белки-4, Углеводы-28                                      | <b>3-26</b>             |
| 50                      | <b>Хлеб бородинский овз</b>                             | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                               | <b>4-00</b>             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-847, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-131                           | <b>77-18</b>            |
| <b>Полдник</b>          |   |   |                         |
| 90                      | <b>Запеканка из творога овз</b>                         | Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13                             | <b>35-03</b>            |
| 200                     | <b>Сок персиковый овз</b>                               | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33                                      | <b>17-94</b>            |
| 210                     | <b>Апельсин овз</b>                                     | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17                                       | <b>28-35</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-395, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-63                             | <b>81-32</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-1 242, Белки-57, Жиры-24, Углеводы-194                         | <b>158-50</b>           |

Директор



Потеряева Н.В.

Шеф-повар

*Е.Е. Шаланова*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В. Брованова*

Брованова Н.В.