

# Меню "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>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	<b>6-29</b>
45/45	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	<b>47-83</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>10-76</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-78</b>
36	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-34</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-93</b>
150	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	<b>12-67</b>
90	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*</b>	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	<b>34-62</b>
20	<b>Соус сметанный натуральный н/шк</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	<b>5-56</b>
150	<b>Рис припущенный с томатом н/шк</b>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	<b>7-51</b>
200	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-87</b>
28	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-84</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>

Директор



Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Брованова Н.В.

# Меню "Многодетные до 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>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
43	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-79
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-663, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-81	<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-90
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*</b>	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-63
30	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-34
150	<b>Рис припущенный с томатом б/пл</b>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-51
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
40	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-59
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-823, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-99	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 486, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-180	<b>170-00</b>

Директор



Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Брованова Н.В.



# Меню "Многодетные от 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>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-35
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
34	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-20
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-720, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-89	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-12
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*</b>	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-63
20	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-56
200	<b>Рис припущенный с томатом б/пл</b>	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-48	10-02
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
25	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-64
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-864, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-106	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 584, Белки-62, Жиры-61, Углеводы-195	<b>176-00</b>

Директор



Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>8-00</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	<b>16-90</b>
60/60	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	<b>63-78</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>10-76</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-87</b>
31	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-99</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-828, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-93	<b>108-96</b>
<b>Полдник</b>			
240	<b>Банан овз</b>	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	<b>32-40</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>17-14</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	<b>49-54</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1178, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-177	<b>158-50</b>

Директор



Шеф-повар

*[Signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Signature]*

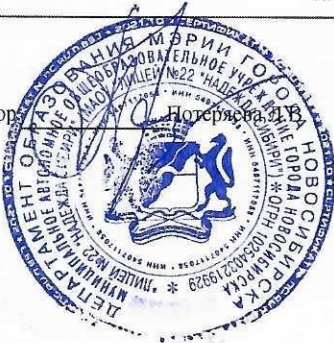
Брованова Н.В.



# Меню "ОВЗ и инвалиды до 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>8-00</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	<b>16-90</b>
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	<b>58-46</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>10-76</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-87</b>
45	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>2-92</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-859, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-104	<b>105-46</b>
<b>Полдник</b>			
240	<b>Банан овз</b>	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	<b>32-40</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>17-14</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	<b>49-54</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 209, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-188	<b>155-00</b>

Директор



Шеф-повар

*[Signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

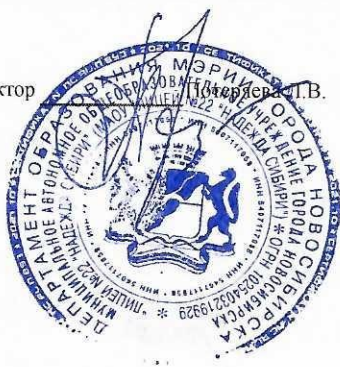
*[Signature]*

Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды от 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	<b>13-34</b>
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	<b>21-12</b>
60/60	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	<b>63-78</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	<b>14-35</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-87</b>
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>4-26</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>4-74</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 044, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-126	<b>126-46</b>
<b>Полдник</b>			
240	<b>Банан овз</b>	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	<b>32-40</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>17-14</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	<b>49-54</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 394, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-210	<b>176-00</b>

Директор



Шеф-повар

*[Signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Signature]*

Брованова Н.В.



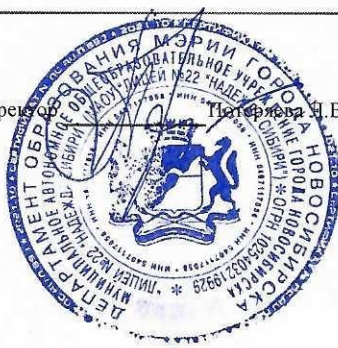
## Меню "1-4 классы" Чапл.59

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>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	<b>6-29</b>
45/45	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	<b>47-83</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>10-76</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-78</b>
36	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-34</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-93</b>
150	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	<b>12-67</b>
90	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*</b>	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	<b>34-63</b>
20	<b>Соус сметанный натуральный н/шк</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	<b>5-56</b>
150	<b>Рис припущенный с томатом н/шк</b>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	<b>7-51</b>
200	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-87</b>
28	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-83</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
Калорийность-1 205, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-140			

Директор \_\_\_\_\_ И.В.

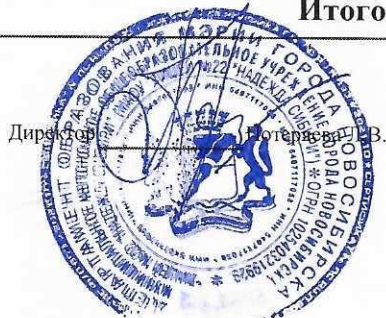
Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



# Меню "Многодетные до 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>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	10-76
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
43	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-79
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-663, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-81	<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-92
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*</b>	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-63
30	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-34
150	<b>Рис припущенный с томатом б/пл</b>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-51
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
39,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-57
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-823, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-99	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 486, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-180	<b>170-00</b>



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.



# Меню "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>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-46
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-35
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-78
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-20
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-720, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-89	<b>88-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-93
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-15
20	Сметана 15% (б/пл)	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-57
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф б/пл*	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	34-63
20	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-56
200	Рис припущенный с томатом б/пл	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-48	10-02
200	Компот из клубники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-61
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-864, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-106	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 584, Белки-62, Жиры-61, Углеводы-195	<b>176-00</b>

Директор



Шеф-повар

*Е.Е. Шаланова*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В. Брованова*

Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>8-00</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	<b>16-90</b>
60/60	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	<b>63-78</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>10-76</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-87</b>
31	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-99</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-828, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-93	<b>108-96</b>
<b>Полдник</b>			
240	<b>Банан овз</b>	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	<b>32-40</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>17-14</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	<b>49-54</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1178, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-177	<b>158-50</b>

Директор



Петеряева

Шеф-повар

*Handwritten signature*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Handwritten signature*

Брованова Н.В.



# Меню "ОВЗ и инвалиды до 12лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>8-00</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	<b>16-90</b>
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	<b>58-47</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>10-76</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-87</b>
45	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>2-91</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-859, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-104	<b>105-46</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
240	<b>Банан овз</b>	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	<b>32-40</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>17-14</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	<b>49-54</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 209, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-188	<b>155-00</b>

Директор



Лицей №22

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды от 12лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	13-34
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	21-12
60/60	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	63-78
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-35
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-87
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	4-26
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-74
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 044, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-126	126-46
<u>Полдник</u>			
240	<b>Банан овз</b>	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	32-40
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	17-14
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-350, Белки-5, Углеводы-84	49-54
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 394, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-210	176-00

Директор



Петеряева

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.