

## 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>			
20	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	<b>6-65</b>
75	<b>Котлета рыбная (кета) н/шк*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	<b>39-61</b>
150	<b>Макароны отварные с сыром н/шк</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	<b>15-53</b>
180	<b>Напиток из шиповника н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	<b>6-12</b>
32	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-09</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-475, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-67	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3	<b>1-80</b>
150	<b>Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	<b>9-38</b>
120	<b>Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк</b>	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	<b>41-13</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	<b>9-09</b>
180	<b>Компот из кураги н/шк</b>	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	<b>6-83</b>
27	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-782, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-70	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 257, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-137	<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>			
40	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	<b>13-31</b>
75	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	<b>39-61</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	<b>20-70</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-80</b>
29,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-92</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
40	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	<b>7-23</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>12-50</b>
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	<b>40-55</b>
200	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	<b>12-13</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-59</b>
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-34</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>
Калорийность-1 533, Белки-75, Жиры-50, Углеводы-195			

Директор



Полосова Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

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>			
40	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
75	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-70
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
48	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-14
50	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-44
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-698, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-107	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
40	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-63
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	40-55
200	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-13
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
34	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-21
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-947, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-108	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 645, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-215	<b>176-00</b>

Директор



Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

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>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-21
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-50
75	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
150	<b>Макароньы отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-61
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-722, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-101	<b>87-71</b>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-45
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-10
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-404, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-53	<b>70-79</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 126, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-154	<b>158-50</b>

Директор



Шеф-повар

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды до 12 лет" 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>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-21
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-50
75	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
150	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
38	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-48
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-717, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-100	<b>87-58</b>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-45
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	<b>67-42</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 088, Белки-56, Жиры-32, Углеводы-147	<b>155-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Катерина Н.В.



Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

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)
<u>Комплексе</u>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>12-01</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>15-63</b>
75	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	<b>39-61</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	<b>20-70</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-59</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-95</b>
30	<b>Хлеб бабродинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплексе</b>		Калорийность-825, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-110	<b>100-15</b>
<u>Полдник</u>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-45</b>
40	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>13-49</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>16-66</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>20-25</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-447, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-59	<b>75-85</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 272, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-169	<b>176-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

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>			
20	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	<b>6-65</b>
75	<b>Котлета рыбная (кета) н/шк*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	<b>39-61</b>
150	<b>Макароны отварные с сыром н/шк</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	<b>15-53</b>
180	<b>Напиток из шиповника н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	<b>6-12</b>
32	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-09</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3	<b>1-80</b>
150	<b>Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	<b>9-38</b>
120	<b>Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк</b>	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	<b>41-13</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	<b>9-09</b>
180	<b>Компот из кураги н/шк</b>	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	<b>6-83</b>
27	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
		Калорийность-1 257, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-137	

Директор



Шеф-повар

*[Signature]*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

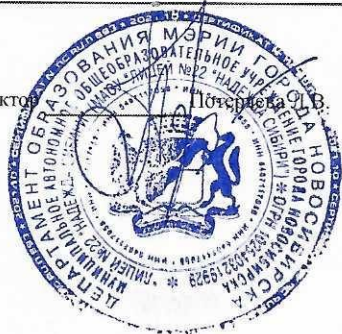
*[Signature]*

Брованова Н.В.

# Меню "Многодетные до 11лет" 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>			
40	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
75	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-70
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
29,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-92
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
40	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-50
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	40-55
200	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-13
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-34
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>
		Калорийность-1 533, Белки-75, Жиры-50, Углеводы-195	

Директор



Шеф-повар

*Е.Е.*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

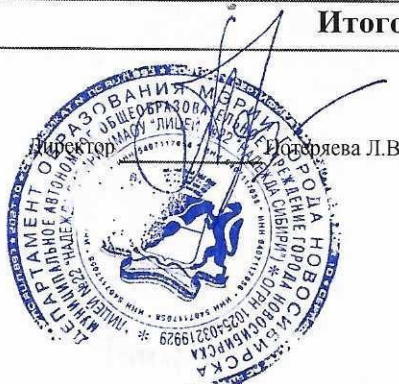
*Н.В.*

Брованова Н.В.



# Меню "Многодетные от 11лет" 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>			
40	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	<b>13-31</b>
75	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	<b>39-61</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	<b>20-70</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-80</b>
48	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	<b>3-14</b>
50	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	<b>4-44</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
40	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	<b>7-23</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>15-63</b>
120	<b>Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл</b>	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	<b>40-55</b>
200	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	<b>12-13</b>
200	<b>Компот из кураги б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-59</b>
34	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-21</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>
		Калорийность-1 645, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-215	



Директор Иванова Л.В.

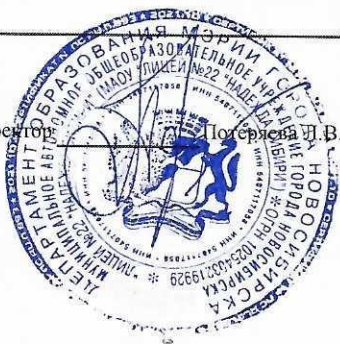
Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор 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><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>7-21</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>12-50</b>
75	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	<b>39-61</b>
150	<b>Макаронны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	<b>15-53</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-59</b>
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-61</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-722, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-101	<b>87-71</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-45</b>
30	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	<b>10-10</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>14-99</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>20-25</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-404, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-53	<b>70-79</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1126, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-154	<b>158-50</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряев Д.В.



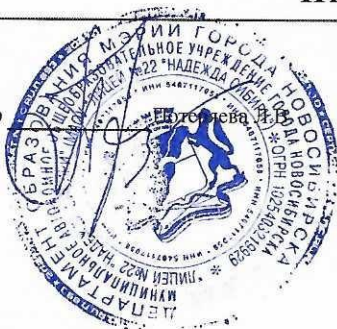
Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В. 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)
<u>Комплекс</u>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	7-21
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-50
75	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	39-61
150	<b>Макароньы отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-53
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
38	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-48
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-717, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-100	<b>87-58</b>
<u>Полдник</u>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-45
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	14-99
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-25
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	<b>67-42</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 088, Белки-56, Жиры-32, Углеводы-147	<b>155-00</b>

Директор



Шеф-повар

*Е.Е. Шаланова*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В. Брованова*

Брованова Н.В.

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>12-01</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>15-63</b>
75	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6	<b>39-61</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	<b>20-70</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-59</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-95</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-825, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-110	<b>100-15</b>
<u>Полдник</u>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-46</b>
40	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>13-48</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>16-66</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>20-25</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-447, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-59	<b>75-85</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 272, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-169	<b>176-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ П.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

