

Меню "1-4 классы" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 20 | Кукуруза сахарная н/шк | Калорийность-10, Углеводы-2 | 6-38 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) н/шк* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-70 |
| 150 | Макаронны отварные с сыром н/шк | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 15-08 |
| 200 | Напиток из шиповника н/шк | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15 | 6-75 |
| 33,5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17 | 2-09 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 10 | Перец болгарский в нарезке н/шк | Калорийность-3 | 1-46 |
| 150 | Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф | Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12 | 9-43 |
| 115 | Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк | Калорийность-353, Белки-25, Жиры-28 | 41-66 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая н/шк | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 8-82 |
| 180 | Компот из кураги н/шк | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14 | 6-83 |
| 29 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 1-80 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |

Калорийность-1 257, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-140



Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Меню "Многодетные до 11лет" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 40 | Кукуруза сахарная б/пл | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 | 12-76 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) б/пл* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-70 |
| 200 | Макаронны отварные с сыром б/пл | Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38 | 20-10 |
| 200 | Напиток из шиповника б/пл | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15 | 6-70 |
| 35 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | 2-19 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 85-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 40 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2 | 5-87 |
| 200 | Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16 | 12-56 |
| 115 | Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл | Калорийность-302, Белки-24, Жиры-23 | 40-37 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 11-79 |
| 200 | Компот из кураги б/пл | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16 | 7-59 |
| 52,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26 | 3-27 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 85-00 |
| Итого за день | | | 170-00 |
| | | Калорийность-1 611, Белки-78, Жиры-51, Углеводы-213 | |



Павлова Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные от 11 лет" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 40 | Кукуруза сахарная б/пл | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 | 12-76 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) б/пл* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-70 |
| 220 | Макароны отварные с сыром б/пл | Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42 | 22-11 |
| 200 | Напиток из шиповника б/пл | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15 | 6-70 |
| 51 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25 | 3-18 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-713, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-108 | 88-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 40 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2 | 5-87 |
| 250 | Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20 | 15-70 |
| 115 | Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл | Калорийность-302, Белки-24, Жиры-23 | 40-37 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 11-79 |
| 200 | Компот из кураги б/пл | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16 | 7-59 |
| 50 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25 | 3-13 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-990, Белки-47, Жиры-37, Углеводы-120 | 88-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 703, Белки-81, Жиры-53, Углеводы-228 | 176-00 |

Директор _____ Попова Л.В.



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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2 | 7-72 |
| 200 | Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16 | 12-56 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) овз* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-71 |
| 150 | Макаронны отварные с сыром овз | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 15-08 |
| 200 | Компот из кураги овз | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16 | 7-59 |
| 42 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21 | 2-64 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-746, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-106 | 88-85 |
| Полдник | | | |
| 70 | Сырники овз | Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14 | 25-52 |
| 30 | Молоко сгущенное с сахаром овз | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 | 9-47 |
| 200 | Кефир 2,5% овз | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8 | 16-66 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-414, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-54 | 69-65 |
| Итого за день | | Калорийность-1160, Белки-59, Жиры-34, Углеводы-160 | 158-50 |

Директор _____ Котомчина Т.А.



Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Бронова 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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2 | 7-72 |
| 200 | Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16 | 12-56 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) овз* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-71 |
| 150 | Макаронны отварные с сыром овз | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 15-08 |
| 200 | Компот из кураги овз | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16 | 7-59 |
| 37 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18 | 2-30 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Комплекс | | | 88-51 |
| Полдник | | | |
| 70 | Сырники овз | Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14 | 25-52 |
| 20 | Молоко сгущенное с сахаром овз | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11 | 6-31 |
| 200 | Кефир 2,5% овз | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8 | 16-66 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-00 |
| Итого за Полдник | | | 66-49 |
| Итого за день | | | 155-00 |

Калорийность-1116, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-151

Директор Потеряева Л.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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 100 | Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф | Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3 | 12-88 |
| 250 | Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20 | 15-70 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) овз* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-71 |
| 200 | Макаронны отварные с сыром овз | Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38 | 20-10 |
| 200 | Компот из кураги овз | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16 | 7-59 |
| 33,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17 | 2-08 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-855, Белки-40, Жиры-26, Углеводы-116 | 101-61 |
| Полдник | | | |
| 70 | Сырники овз | Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14 | 25-52 |
| 45 | Молоко сгущенное с сахаром овз | Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25 | 14-21 |
| 200 | Кефир 2,5% овз | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8 | 16-66 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-463, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-62 | 74-39 |
| Итого за день | | Калорийность-1318, Белки-64, Жиры-40, Углеводы-178 | 176-00 |



Директор _____ Дюгарева 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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 20 | Кукуруза сахарная н/шк | Калорийность-10, Углеводы-2 | 6-38 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) н/шк* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-70 |
| 150 | Макаронны отварные с сыром н/шк | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 15-16 |
| 200 | Напиток из шиповника н/шк | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15 | 6-66 |
| 34 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17 | 2-10 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 10 | Перец болгарский в нарезке н/шк | Калорийность-3 | 1-47 |
| 150 | Суп гороховый на курином бульоне н/шк н/ф | Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12 | 9-43 |
| 110 | Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк | Калорийность-338, Белки-24, Жиры-27 | 42-34 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая н/шк | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 8-84 |
| 180 | Компот из кураги н/шк | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14 | 6-81 |
| 18 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9 | 1-11 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 70-00 |
| Итого за день | | | 140-00 |

Калорийность-1 216, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-135



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

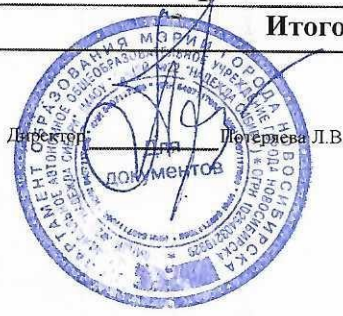
Н.В.

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) |
|-------------------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 40 | Кукуруза сахарная б/пл | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 | 12-76 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) б/пл* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-69 |
| 200 | Макароны отварные с сыром б/пл | Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38 | 20-20 |
| 200 | Напиток из шиповника б/пл | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15 | 6-67 |
| 34 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17 | 2-13 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | | 85-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 40 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2 | 5-87 |
| 200 | Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16 | 12-62 |
| 110 | Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл | Калорийность-289, Белки-23, Жиры-22 | 41-60 |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37 | 10-61 |
| 200 | Компот из кураги б/пл | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16 | 7-57 |
| 51 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25 | 3-18 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Обед (2 смена) | | | 85-00 |
| Итого за день | | | 170-00 |

Калорийность-1 568, Белки-76, Жиры-49, Углеводы-208



Директор: Летерьева Л.В.

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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 40 | Кукуруза сахарная б/пл | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 | 12-76 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) б/пл* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-69 |
| 220 | Макароньы отварные с сыром б/пл | Калорийность-305, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-42 | 22-22 |
| 200 | Напиток из шиповника б/пл | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15 | 6-67 |
| 50 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25 | 3-11 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-710, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-108 | 88-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 40 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2 | 5-87 |
| 250 | Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф | Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20 | 15-78 |
| 110 | Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл | Калорийность-289, Белки-23, Жиры-22 | 41-60 |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37 | 10-61 |
| 200 | Компот из кураги б/пл | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16 | 7-57 |
| 48,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24 | 3-02 |
| 40 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-951, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-115 | 88-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 661, Белки-79, Жиры-51, Углеводы-223 | 176-00 |

Директор

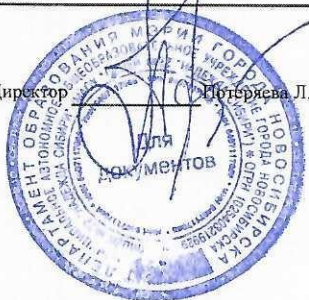
Игнатьева Л.В.

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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф | Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2 | 7-97 |
| 200 | Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16 | 12-60 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) овз* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-69 |
| 150 | Макаронны отварные с сыром овз | Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29 | 15-16 |
| 200 | Компот из кураги овз | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16 | 7-58 |
| 37 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18 | 2-32 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-735, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-103 | 88-87 |
| Полдник | | | |
| 70 | Сырники овз | Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14 | 25-50 |
| 30 | Молоко сгущенное с сахаром овз | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 | 9-47 |
| 200 | Кефир 2,5% овз | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8 | 16-66 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-414, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-54 | 69-63 |
| Итого за день | | Калорийность-1149, Белки-59, Жиры-34, Углеводы-157 | 158-50 |

Директор _____ Подпись Л.В.

Шеф-повар Шел Шаланова Е.Е.


Калькулятор Б Брованова Н.В.



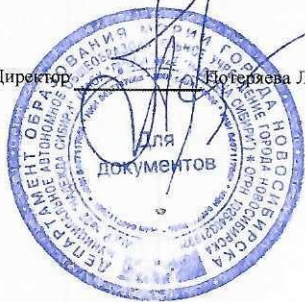
Меню "ОВЗ и инвалиды до 12 лет" Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 60 | Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф | <i>Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2</i> | 7-97 |
| 200 | Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз | <i>Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16</i> | 12-60 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) овз* | <i>Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6</i> | 39-69 |
| 150 | Макароны отварные с сыром овз | <i>Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29</i> | 15-16 |
| 200 | Компот из кураги овз | <i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i> | 7-58 |
| 32 | Хлеб пшеничный овз | <i>Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16</i> | 1-98 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | <i>Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16</i> | 3-55 |
| Итого за Комплекс | | <i>Калорийность-723, Белки-35, Жиры-21, Углеводы-101</i> | 88-53 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 70 | Сырники овз | <i>Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14</i> | 25-50 |
| 20 | Молоко сгущенное с сахаром овз | <i>Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11</i> | 6-31 |
| 200 | Кефир 2,5% овз | <i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i> | 16-66 |
| 150 | Яблоко овз | <i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i> | 18-00 |
| Итого за Полдник | | <i>Калорийность-381, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-48</i> | 66-47 |
| Итого за день | | <i>Калорийность-1104, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-149</i> | 155-00 |

Директор  Потеряева Л.В.

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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 100 | Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф | Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3 | 13-28 |
| 250 | Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20 | 15-75 |
| 75 | Котлета рыбная (кета) овз* | Калорийность-123, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-6 | 39-69 |
| 200 | Макароны отварные с сыром овз | Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38 | 20-22 |
| 200 | Компот из кураги овз | Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16 | 7-58 |
| 25 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 1-56 |
| 40 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-55 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-834, Белки-39, Жиры-26, Углеводы-111 | 101-63 |
| Полдник | | | |
| 70 | Сырники овз | Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14 | 25-50 |
| 45 | Молоко сгущенное с сахаром овз | Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25 | 14-21 |
| 200 | Кефир 2,5% овз | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8 | 16-66 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-463, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-62 | 74-37 |
| Итого за день | | Калорийность-1 297, Белки-63, Жиры-40, Углеводы-173 | 176-00 |

Директор Потаряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

