


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>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-87
90	Котлета из говядины н/шк	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-48
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-84
180	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-16
26,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-65
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-565, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-68	70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-67
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	10-84
90	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	33-96
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-26, Углеводы-6	8-88
26,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-65
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-533, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-74	70-00
Итого за день		Калорийность-1 098, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-142	140-00

Директор  Котомчина Л.В.

Шеф-повар 

Котомчина Т.А.

Калькулятор 

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	7-67
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-48
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-84
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-62
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-82
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-687, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-85	85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	4-40
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-03
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-42
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-88
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-61
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-687, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-100	85-00
Итого за день		Калорийность-1 374, Белки-61, Жиры-41, Углеводы-185	170-00

Директор Потеряева 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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	7-67
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-48
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	11-79
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-62
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-751, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-96	88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	4-40
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-54
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-74
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	14-67
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-88
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-11
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-764, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-112	88-00
Итого за день		Калорийность-1 515, Белки-65, Жиры-45, Углеводы-208	176-00

Директор _____ Петерлева 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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-40
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-48
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-88
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-01
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-917, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-114	108-31
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	33-99
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	50-19
Итого за день		Калорийность-1 231, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-188	158-50

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-08
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-40
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-48
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-88
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-840, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-98	104-81
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	33-99
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	50-19
Итого за день		Калорийность-1154, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-172	155-00

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)
Комплексе			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-47
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-00
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-48
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-93
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-88
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-49
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплексе		Калорийность-1 073, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-136	120-71
Полдник			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	39-09
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-4, Углеводы-81	55-29
Итого за день		Калорийность-1 416, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-217	176-00

Директор  Потеряева 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>			
15	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	2-86
90	Котлета из говядины н/шк	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-39
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-84
180	Чай с молоком и сахаром н/шк	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-16
28	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-75
Итого за Завтрак (1 смена)			70-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	3-01
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	10-73
90	Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	33-69
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из клюквы н/шк	Калорийность-26, Углеводы-6	9-91
27	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-66
Итого за Обед (2 смена)			70-00
Итого за день			140-00

Калорийность-1 100, Белки-50, Жиры-35, Углеводы-143



Шеф-повар Паланова 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	7-68
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-39
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	8-84
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-62
30,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-90
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			85-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	4-74
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-31
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	41-18
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-26, Углеводы-6	9-81
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-19
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			85-00
Итого за день			170-00
Калорийность-1 341, Белки-60, Жиры-41, Углеводы-177			

Директор

Подпись 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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	7-68
90	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-39
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	11-79
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-62
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-95
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-8, Углеводы-1	4-74
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-88
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	37-44
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-20
180	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-26, Углеводы-6	9-81
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-27
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			88-00
Итого за день			176-00
		Калорийность-1 487, Белки-64, Жиры-45, Углеводы-203	

Директор

Потеряева 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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-99
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-28
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-44
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-25
28,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-78
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-890, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-108	108-31
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	33-99
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	50-19
Итого за день		Калорийность-1 204, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-182	158-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова 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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-99
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-28
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-44
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
150	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	10-13
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-837, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-97	104-81
Полдник			
200	Банан овз	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	33-99
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	50-19
Итого за день		Калорийность-1151, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-171	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)
Комплексе			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-85
90	Котлета из говядины овз	Калорийность-266, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	52-44
25	Соус сметанный натуральный овз	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	6-91
190	Каша гречневая рассыпчатая овз	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	13-93
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-25
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-35
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплексе		Калорийность-1 048, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-131	120-71
Полдник			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	39-09
180	Сок виноградный овз	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-4, Углеводы-81	55-29
Итого за день		Калорийность-1 391, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-212	176-00

Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные от 1лет" 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>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	7-97
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-94
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-73
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
34,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-14
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-706, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-98	88-00
Итого за день		Калорийность-706, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-98	88-00

Директор Путряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

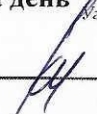
Калькулятор Брованова Н.В.



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	15-24
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-52
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-95
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-71
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-58
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-95
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-915, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-117	111-50
Полдник			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	48-30
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-157, Белки-3, Углеводы-35	64-50
Итого за день		Калорийность-1 072, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-152	176-00

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар 

Котомчина Т.А.

Калькулятор 

Брованова Н.В.

