

## 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>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	4-77
115	<b>Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	47-92
100	<b>Картофельное пюре н/ф н/шк</b>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	11-57
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	<b>Булочка с маком н/шк</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-42
31	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1-93
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-531, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-69	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	4-78
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</b>	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	10-70
90	<b>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	30-52
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	<b>Компот из смородины н/шк</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
47	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	2-95
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-588, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-87	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 119, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-156	<b>140-00</b>



Директор \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-75
125	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	52-02
160	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	18-38
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-42
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-38
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-680, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-93	<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	7-97
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-16
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	37-09
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
47,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	2-96
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-691, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-102	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 371, Белки-61, Жиры-37, Углеводы-195	<b>170-00</b>



Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.

# Меню "Многодетные от 11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-75
125	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	52-02
200	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	21-69
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-42
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-07
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-57
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-16
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	37-09
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-20
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
34,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-16
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>

Калорийность-1 414, Белки-63, Жиры-40, Углеводы-197



Директор \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

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>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-98
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-22
115	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	47-60
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-24
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
46	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-88
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-723, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-93	<b>103-74</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-27
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>54-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 087, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-143	<b>158-50</b>



Директор \_\_\_\_\_ Бросилова Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ 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>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-98
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-22
115	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	47-60
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-24
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
33	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-04
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-633, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-74	<b>100-24</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-27
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>54-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-997, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-124	<b>155-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева И.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.



Для документов

# Меню "ОВЗ и инвалиды от 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>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-31
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-78
115	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	47-60
200	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	22-99
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
63,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	3-96
50	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-44
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-927, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-123	<b>121-24</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-72
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-27
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>54-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 291, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-173	<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>			
25	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	<b>4-79</b>
115	<b>Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	<b>47-35</b>
100	<b>Картофельное пюре н/ф н/шк</b>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13	<b>11-55</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-39</b>
50	<b>Булочка с маком н/шк</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	<b>2-42</b>
40	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-50</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-552, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-74	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>4-78</b>
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</b>	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	<b>10-66</b>
90	<b>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	<b>30-47</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-00</b>
180	<b>Компот из смородины н/шк</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>10-05</b>
49	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	<b>3-04</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-593, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-88	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1145, Белки-51, Жиры-32, Углеводы-162	<b>140-00</b>



Ветеринар Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Меню "Многодетные до 11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	5-89
125	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	51-62
160	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	18-35
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-42
43	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-67
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	7-97
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-24
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	37-24
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-00
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	10-05
44	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-73
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>170-00</b>

Калорийность-1 373, Белки-60, Жиры-37, Углеводы-195

Шеф-повар Шу Шаланова Е.Е. Калькулятор Бж 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	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>5-89</b>
125	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*</b>	Калорийность-212, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8	<b>51-62</b>
200	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>21-67</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-39</b>
50	<b>Булочка с маком б/пл</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	<b>2-42</b>
38	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-35</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>88-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
30	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	<b>9-57</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	<b>14-24</b>
110	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	<b>37-24</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>13-20</b>
180	<b>Компот из смородины б/пл</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>10-05</b>
31	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-93</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>
Калорийность-1 417, Белки-62, Жиры-40, Углеводы-198			



Шошарова Л.В.

Шеф-повар

*Шу*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Бр*

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>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-97
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-22
115	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	47-24
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-24
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
38	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-38
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-724, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-93	<b>103-76</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-71
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>54-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 088, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-143	<b>158-50</b>

Директор \_\_\_\_\_ Л.В.

Шеф-повар ШШ Шаланова Е.Е.

Калькулятор БВ 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>Комплексе</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-97
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-22
115	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	47-24
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-24
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
39	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-43
<b>Итого за Комплексе</b>		Калорийность-647, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-77	<b>100-26</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-71
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>54-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 011, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-127	<b>155-00</b>



Шеф-повар Шуц Шаланова Е.Е. Калькулятор Бронова 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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-29
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-78
115	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-195, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	47-24
200	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	22-99
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	11-16
70	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-34	4-36
50	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-44
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-941, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-126	<b>121-26</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	18-71
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-26
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-87
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-90
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>54-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1305, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-176	<b>176-00</b>



Шеф-повар Ящук Шаланова Е.Е. Калькулятор Бронова Н.В. Бронова Н.В.