

## 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>6-10</b>
45/45	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	<b>46-94</b>
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	<b>11-73</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-81</b>
39	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-42</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>3-84</b>
150	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	<b>12-23</b>
90	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*</b>	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	<b>35-36</b>
20	<b>Соус сметанный натуральный н/шк</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	<b>5-53</b>
150	<b>Рис припущенный с томатом н/шк</b>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	<b>7-52</b>
180	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>3-98</b>
25	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-54</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>140-00</b>
Калорийность-1 217, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-141			

Директор  Достеряева 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-32
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-41
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	11-73
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
49	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-06
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-692, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-86	<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	3-84
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-32
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	35-68
30	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-29
150	<b>Рис припущенный с томатом б/пл</b>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-52
180	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	3-98
34	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-14
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-806, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-96	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 498, Белки-60, Жиры-58, Углеводы-182	<b>170-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Катеряева 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)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

### Завтрак ( 1 смена )

30	<b>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-32
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-41
210	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-327, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	15-40
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
38	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-39
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>


### Обед ( 2 смена )

20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	3-84
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-40
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	35-68
20	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-53
180	<b>Рис припущенный с томатом б/пл</b>	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	9-02
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-42
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-88
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>

### **Итого за день**

Калорийность-1 592, Белки-63, Жиры-61, Углеводы-198 **176-00**

Директор Документов Погорельца 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)
<u>Комплекс</u>			
60	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>6-73</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	<b>16-29</b>
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	<b>57-58</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-00</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-42</b>
38	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-39</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-823, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-97	<b>101-07</b>
<u>Полдник</u>			
225	<b>Банан овз</b>	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	<b>41-23</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>16-20</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	<b>57-43</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 159, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-177	<b>158-50</b>



Директор

Потеряева 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>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>6-73</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	<b>16-29</b>
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	<b>57-58</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-00</b>
180	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>3-98</b>
32	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>1-99</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-747, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-82	<b>97-57</b>
<b>Полдник</b>			
225	<b>Банан овз</b>	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	<b>41-23</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>16-20</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	<b>57-43</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 083, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-162	<b>155-00</b>

Директор  Потерьева 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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-22
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-37
60/60	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	62-82
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-20
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-42
48	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	2-99
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-990, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-117	<b>118-57</b>
<b>Полдник</b>			
225	<b>Банан овз</b>	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	41-23
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	<b>57-43</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 326, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-197	<b>176-00</b>



Директор Платонов Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## Меню "1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (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>6-10</b>
45/45	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	<b>46-94</b>
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	<b>11-73</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-82</b>
39	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-41</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-565, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-67	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>3-84</b>
150	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	<b>12-23</b>
90	<b>Тефтели из говядины и свинины с рисом п/ф н/шк*</b>	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	<b>35-48</b>
20	<b>Соус сметанный натуральный н/шк</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	<b>5-53</b>
150	<b>Рис припущенный с томатом н/шк</b>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	<b>7-52</b>
180	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>3-98</b>
23	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-42</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-647, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-73	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 212, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-140	<b>140-00</b>



Директор

Потеряева Л.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	7-32
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-39
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	11-73
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
49	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-08
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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	3-84
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-31
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	35-48
30	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	8-29
150	<b>Рис припущенный с томатом б/пл</b>	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	7-52
180	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	3-98
38	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-35
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>



Потеряева 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-32
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-39
210	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-327, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-50	15-40
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-82
39	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-41
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	3-84
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-39
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	35-48
20	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	5-53
180	<b>Рис припущенный с томатом б/пл</b>	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-44	9-02
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-42
33,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-09
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-00</b>
Калорийность-1 604, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-200			



Директор Д.А. Потеряева Потеряева Л.В.

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><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>6-86</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	<b>16-32</b>
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	<b>57-39</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-00</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-42</b>
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-18</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-816, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-95	<b>100-83</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
225	<b>Банан овз</b>	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	<b>41-47</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>16-20</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	<b>57-67</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1152, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-175	<b>158-50</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  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	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>6-86</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	<b>16-32</b>
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	<b>57-39</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-00</b>
180	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>3-98</b>
28,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-78</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-740, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-80	<b>97-33</b>
<u>Полдник</u>			
225	<b>Банан овз</b>	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	<b>41-47</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>16-20</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	<b>57-67</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 076, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-160	<b>155-00</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды от 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>			
100	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	<b>11-45</b>
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	<b>20-40</b>
60/60	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	<b>62-61</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>13-20</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-42</b>
43	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	<b>2-70</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-55</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-978, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-114	<b>118-33</b>
<u>Полдник</u>			
225	<b>Банан овз</b>	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	<b>41-47</b>
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	<b>16-20</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-336, Белки-4, Углеводы-80	<b>57-67</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 314, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-194	<b>176-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

