

## 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	5-08
130	<b>Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	<b>Картофельное пюре н/ф н/шк</b>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	<b>Булочка с маком н/шк</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-27
100	<b>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	34-13
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	<b>Компот из смородины н/шк</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
38,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-61
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>

Калорийность-1184, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-161



Директор Игоряева Л.В.

Шеф-повар [Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор [Signature]

Брованова Н.В.

# Меню "Многодетные 7-11 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>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>6-10</b>
150	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*</b>	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	<b>63-48</b>
130	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	<b>15-29</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
50	<b>Булочка с маком б/пл</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	<b>2-56</b>
41	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-78</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>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	<b>8-32</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>14-27</b>
130	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	<b>44-37</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-38</b>
200	<b>Компот из смородины б/пл</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	<b>10-21</b>
45	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>3-04</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>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>



Директор

Петерисева Л.В.

Шеф-повар

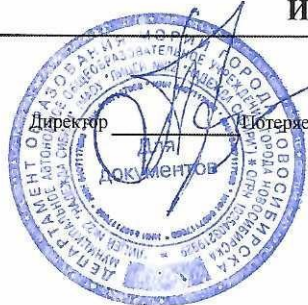
Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## Меню "Многодетные от 12 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>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>6-10</b>
140	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*</b>	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	<b>59-25</b>
160	<b>Картофельное пюре б/пл п/ф</b>	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	<b>17-78</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
50	<b>Булочка с маком б/пл</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	<b>2-56</b>
33,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-27</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>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	<b>8-32</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	<b>17-83</b>
110	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	<b>37-54</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>13-65</b>
200	<b>Компот из смородины б/пл</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	<b>10-21</b>
26,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-79</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>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>



Директор

Щегорьева 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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-27
130	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
41	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-78
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-757, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-95	<b>111-39</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>55-16</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 121, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-145	<b>166-55</b>



Директор Игнатьева Л.В.

Шеф-повар [подпись] Котомчина Т.А.

Калькулятор [подпись] Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 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>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-27
130	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-37
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-664, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-76	<b>107-43</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>55-16</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-126	<b>162-59</b>



Директор Игоряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.

# 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	13-21
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-83
140	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
200	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-53
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-88
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-866, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-103	<b>129-46</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>55-16</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 230, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-153	<b>184-62</b>

Директор \_\_\_\_\_ Дотеряева Л.В.



Шеф-повар \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

*[Handwritten signature]*

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	5-08
130	<b>Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	<b>Картофельное пюре н/ф н/шк</b>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	<b>Булочка с маком н/шк</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-73	79-25
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-27
100	<b>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	34-13
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	<b>Компот из смородины н/шк</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
38,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-61
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-616, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-88	79-25
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1184, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-161	158-50

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



# Меню "Многодетные 7-11 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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
150	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-10	63-48
130	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	15-29
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
41	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-78
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-702, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-92	<b>94-25</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-27
130	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	44-37
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-04
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-730, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-105	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 432, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-197	<b>188-50</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



# Меню "Многодетные от 12 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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
140	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
160	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21	17-78
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-27
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-83
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	37-54
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
Калорийность-1 436, Белки-64, Жиры-40, Углеводы-199			

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-27
130	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
41	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-78
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-757, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-95	<b>111-39</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>55-16</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1121, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-145	<b>166-55</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

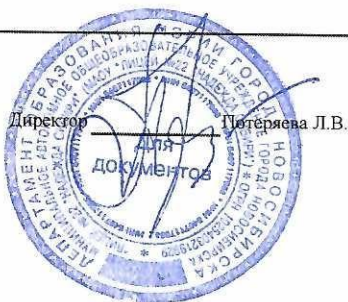
Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет" 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	7-92
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-27
130	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-37
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-664, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-76	<b>107-43</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>55-16</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-126	<b>162-59</b>



Директор Петряева 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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-21
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-83
140	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</b>	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
200	<b>Картофельное пюре овз п/ф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-53
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-88
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-866, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-103	<b>129-46</b>
<b>Полдник</b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	<b>55-16</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 230, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-153	<b>184-62</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.