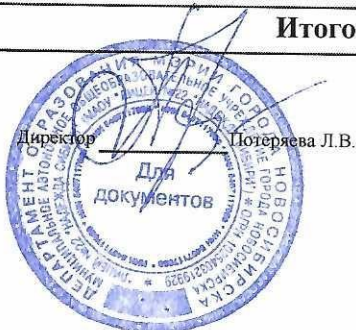


## Меню "1-4 классы" Сов.63

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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
170/85	<b>Жаркое со свиной п/ф н/шк</b>	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	<b>Чай со смородиной и сахаром н/шк</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
31	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
15	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
90	<b>Биточки (особые) п/ф н/шк</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный н/шк</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
20	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-37
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	<b>Жаркое со свиной п/ф б/пл</b>	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
200	<b>Чай со смородиной и сахаром б/пл</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-23
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-831, Белки-28, Жиры-51, Углеводы-64	<b>94-25</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
30	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-51
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный б/пл</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
25	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-71
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-856, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-109	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 687, Белки-51, Жиры-79, Углеводы-173	<b>188-50</b>

Директор  Потеряева 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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	<b>Жаркое со свиной п/ф б/пл</b>	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
180	<b>Чай со смородиной и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-6	4-70
20,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-51
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный б/пл</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
180	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
22,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-52
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>

Калорийность-1 648, Белки-49, Жиры-80, Углеводы-163



Директор Потеряева 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>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>7-09</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	<b>16-41</b>
170/85	<b>Жаркое со свининой п/ф овз</b>	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	<b>69-21</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>4-44</b>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-88</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-897, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-77	<b>101-69</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>12-68</b>
200	<b>Чай с сахаром овз</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-35</b>
215	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	<b>49-45</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	<b>64-86</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1124, Белки-39, Жиры-57, Углеводы-110	<b>166-55</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

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	<i>Икра свекольная овз п/ф</i>	<i>Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7</i>	<b>7-09</b>
200	<i>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</i>	<i>Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13</i>	<b>16-41</b>
170/85	<i>Жаркое со свининой п/ф овз</i>	<i>Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24</i>	<b>69-21</b>
180	<i>Компот из клубники овз</i>	<i>Калорийность-26, Углеводы-7</i>	<b>3-99</b>
34	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<b>2-32</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-849, Белки-29, Жиры-51, Углеводы-68</i>	<b>99-02</b>
<b>Полдник</b>			
20	<i>Сыр твердых сортов в нарезке овз</i>	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	<b>12-68</b>
180	<i>Чай с сахаром овз</i>	<i>Калорийность-24, Углеводы-6</i>	<b>1-24</b>
20	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-35</b>
210	<i>Апельсин овз</i>	<i>Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17</i>	<b>48-30</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-222, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33</i>	<b>63-57</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 071, Белки-38, Жиры-57, Углеводы-101</i>	<b>162-59</b>



Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А. Калькулятор [Signature] 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>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-82
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-51
190/95	<b>Жаркое со свиной п/ф овз</b>	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	77-36
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
44	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-97
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 076, Белки-35, Жиры-61, Углеводы-95	<b>119-76</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	<b>Чай с сахаром овз</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	<b>64-86</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 303, Белки-44, Жиры-67, Углеводы-128	<b>184-62</b>



Директор \_\_\_\_\_ Потаряева 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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
170/85	<b>Жаркое со свиной п/ф н/шк</b>	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	<b>Чай со смородиной и сахаром н/шк</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
31	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
90	<b>Биточки (особые) п/ф н/шк</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный н/шк</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
20	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-37
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>

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><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	<b>Жаркое со свиной п/ф б/пл</b>	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
200	<b>Чай со смородиной и сахаром б/пл</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-23
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-51
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный б/пл</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
25	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-71
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
		Калорийность-1 687, Белки-51, Жиры-79, Углеводы-173	



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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	<b>Жаркое со свиной п/ф б/пл</b>	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
180	<b>Чай со смородиной и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-6	4-70
20,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-51
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный б/пл</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
180	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
22,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-52
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>

Калорийность-1 648, Белки-49, Жиры-80, Углеводы-163



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>Комплекс</b>			
60	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-41
170/85	<b>Жаркое со свининой п/ф овз</b>	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-88
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-897, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-77	<b>101-69</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	<b>Чай с сахаром овз</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	<b>64-86</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 124, Белки-39, Жиры-57, Углеводы-110	<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>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	<b>7-09</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	<b>16-41</b>
170/85	<b>Жаркое со свиной п/ф овз</b>	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	<b>69-21</b>
180	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>3-99</b>
34	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-32</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-849, Белки-29, Жиры-51, Углеводы-68	<b>99-02</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>12-68</b>
180	<b>Чай с сахаром овз</b>	Калорийность-24, Углеводы-6	<b>1-24</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-35</b>
210	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	<b>48-30</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-222, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	<b>63-57</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 071, Белки-38, Жиры-57, Углеводы-101	<b>162-59</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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-82
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-51
190/95	<b>Жаркое со свининой п/ф овз</b>	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	77-36
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
44	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-97
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 076, Белки-35, Жиры-61, Углеводы-95	<b>119-76</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	<b>Чай с сахаром овз</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	<b>64-86</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 303, Белки-44, Жиры-67, Углеводы-128	<b>184-62</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.