

## 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>			
20	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
100	<b>Котлета из говядины н/шк</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	<b>Чай с молоком и сахаром н/шк</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
34,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-34
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
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	37-64
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	<b>Компот из клюквы н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
29	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-97
<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 Бронова 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>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	8-13
100	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
160	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	10-01
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-64
30	Хлеб бородинский б/пл	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>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-27
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	45-17
160	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-42
30	Хлеб бородинский б/пл	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-1 454, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-193	



Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.

Для документов

# 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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>4-06</b>
100	<b>Котлета из говядины б/пл</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	<b>58-79</b>
25	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>7-34</b>
200	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	<b>12-51</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром б/пл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	<b>4-68</b>
29	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-96</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>		Калорийность-773, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-95	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-9, Углеводы-2	<b>6-32</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>
100	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>37-64</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 клюквы б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>11-28</b>
38,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-62</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>		Калорийность-744, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-110	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 517, Белки-66, Жиры-46, Углеводы-205	<b>184-00</b>



Директор

Цотеряева 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><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
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	10-15
41	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-78
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-885, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-102	<b>112-63</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	37-00
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	<b>53-92</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 199, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-176	<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	<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
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
15	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	4-40
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	10-15
26	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-76
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-831, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-94	<b>108-67</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	37-00
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	<b>53-92</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1145, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-168	<b>162-59</b>



Директор Потераева 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>Комплексе</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
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
33	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-24
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплексе</b>		Калорийность-1 049, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-126	<b>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	40-70
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78	<b>57-62</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 382, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-204	<b>184-62</b>



Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А. Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.

# Меню "СВО 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>			
10	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-2	2-03
100	<b>Котлета из говядины б/пл</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
150	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	<b>Чай с молоком и сахаром б/пл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
31	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-12
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>77-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-27
90	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	33-88
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	<b>Компот из клюквы б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
40	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-73
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>77-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>154-00</b>

Калорийность-1 218, Белки-56, Жиры-38, Углеводы-159

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>4-06</b>
100	<b>Котлета из говядины н/шк</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	<b>58-79</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	<b>9-38</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром н/шк</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	<b>4-68</b>
34,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-34</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-619, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-74	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-71</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	<b>14-27</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>37-64</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-38</b>
200	<b>Компот из клюквы н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>11-28</b>
29	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-97</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-581, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-81	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 200, Белки-56, Жиры-38, Углеводы-155	<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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
40	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-9, Углеводы-2	8-13
100	<b>Котлета из говядины б/пл</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
160	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	10-01
200	<b>Чай с молоком и сахаром б/пл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
39	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-64
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-752, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-93	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-27
120	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	45-17
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	<b>Компот из клюквы б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-42
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-702, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-100	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 454, Белки-67, Жиры-45, Углеводы-193	<b>188-50</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

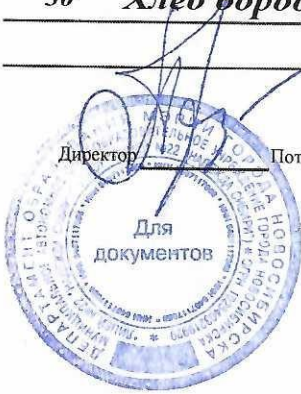
Шаланова Е.Е.

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>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
100	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-51
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-773, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-95	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-83
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	37-64
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
38,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-62
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-744, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-110	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 517, Белки-66, Жиры-46, Углеводы-205	<b>184-00</b>



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>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
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	10-15
41	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-78
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>112-63</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	37-00
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>			<b>53-92</b>
<b>Итого за день</b>			<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
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
15	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	4-40
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	10-15
26	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-76
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-831, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-94	<b>108-67</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	37-00
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	<b>53-92</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1145, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-168	<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>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
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
33	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-24
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 049, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-126	<b>127-00</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	40-70
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78	<b>57-62</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 382, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-204	<b>184-62</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.