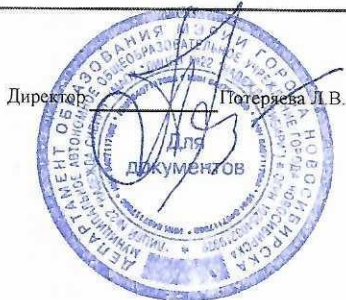


Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-27
120	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	45-92
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
23,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-59
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Калорийность-1 310, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-146



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-84
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-651, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-97	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-26
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-93
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-53
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-936, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-101	94-25
Итого за день		Калорийность-1 587, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-198	188-50



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 5-11 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-03
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-673, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-101	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-33
120	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	45-27
190	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-237, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	11-89
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-24
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-932, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-105	92-00
Итого за день		Калорийность-1 605, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-206	184-00

Директор



Потеряева Н.В.
подпись

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)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-26
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-18
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
39,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-68
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-750, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-106	99-13
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	67-43
Итого за день		Калорийность-1121, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-153	166-56



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)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-26
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-18
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-64
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-699, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-95	96-85
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
15	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-05
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-44	65-75
Итого за день		Калорийность-1 054, Белки-56, Жиры-31, Углеводы-139	162-60

Директор _____ Потеряева 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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-07
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-33
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-18
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-91
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-829, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-110	112-12
<u>Полдник</u>			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-421, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-55	72-48
Итого за день		Калорийность-1 250, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-165	184-60

Директор Потеряева Л.В.



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
25,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-72
Итого за Завтрак (1 смена)			77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-61
150	Суп гороховый на курином бульоне б/пл н/ф	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	9-20
120	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	45-27
150	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
32	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-16
Итого за Обед (2 смена)			77-00
Итого за день			154-00
Калорийность-1 223, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-142			



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

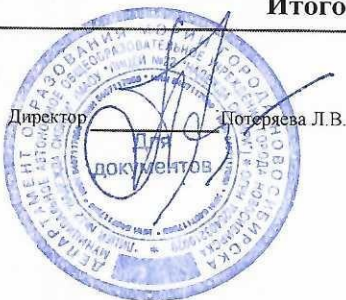
Калькулятор

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
80	Котлета рыбная (кета) н/шк*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макароны отварные с сыром н/шк	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
34	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Перец болгарский в нарезке н/шк	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк н/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-23
120	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	45-93
150	Каша перловая рассыпчатая н/шк	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	Компот из кураги н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
24	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-62
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Калорийность-1 310, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-146



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Ш

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Б

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
40	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	13-31
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
42	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-84
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-651, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-97	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-24
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-85
180	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-63
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-940, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-102	94-25
Итого за день		Калорийность-1 591, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-199	188-50

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.



Меню "Многодетные 5-11 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
80	Котлета рыбная (кета) б/пл*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макаронны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-03
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-673, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-101	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
40	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	7-23
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-31
120	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-316, Белки-25, Жиры-24	45-20
190	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-237, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	11-89
200	Компот из кураги б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-935, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-106	92-00
Итого за день		Калорийность-1 608, Белки-79, Жиры-52, Углеводы-207	184-00



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)
Комплекс			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-26
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-69
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-750, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-106	99-13
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-73
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	67-43
Итого за день		Калорийность-1121, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-153	166-56

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)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-26
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-64
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-04
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-699, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-95	96-85
<u>Полдник</u>			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
15	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-05
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-355, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-44	65-75
Итого за день		Калорийность-1054, Белки-56, Жиры-31, Углеводы-139	162-60

Директор Потуряева 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)
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-07
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-33
80	Котлета рыбная (кета) овз*	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-92
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			112-12
Полдник			
70	Сырники овз	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
35	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
180	Кефир 2,5% овз	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник			72-48
Итого за день			184-60

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

