

## 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>Завтрак ( 1 смена )</b>			
25	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-3, Углеводы-1	3-41
150	Омлет натуральный н/шк	Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3	37-96
200	Какао с молоком сгущенным н/шк	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко н/шк	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
29,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-99
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-499, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-56	79-25
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
20	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1	5-03
50/50	Гуляш из говядины п/ф н/шк*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные н/шк	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники н/шк	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
21,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-45
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-512, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-56	79-25
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 011, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-112	158-50

Директор

Иотеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

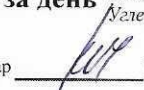


# Меню "Многодетные 1-4 классы" Сов.63


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-48
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-27
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-22
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-53
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-22
25	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	2-22
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
		Калорийность-1 344, Белки-58, Жиры-55, Углеводы-154	

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-48
180	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-26
20	Хлеб бородинский б/пл	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>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
250	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-16
45/45	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
170	Макароны отварные б/пл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	10-39
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-92
20	Хлеб бородинский б/пл	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-1 327, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-152	



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)
<u>Комплекс</u>			
60	<i>Икра морковная овз п/ф</i>	<i>Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6</i>	<i>7-23</i>
200	<i>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</i>	<i>Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14</i>	<i>14-53</i>
50/50	<i>Гуляш из говядины п/ф овз*</i>	<i>Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3</i>	<i>53-40</i>
150	<i>Макароны отварные овз</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	<i>9-16</i>
200	<i>Компот из брусники овз</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-21</i>
27	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	<i>1-85</i>
30	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	<i>2-66</i>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-769, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-89</i>	<b>99-04</b>
<u>Полдник</u>			
220	<i>Апельсин овз</i>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18</i>	<i>50-60</i>
180	<i>Сок персиковый овз</i>	<i>Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30</i>	<i>16-92</i>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48</i>	<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-973, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-137</i>	<b>166-56</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>Икра морковная овз п/ф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-53
45/45	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
150	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
47,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-23
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-796, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-100	<b>95-08</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 000, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-148	<b>162-60</b>

Директор Иотеряева 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><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Икра морковная овз п/ф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-05
250	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-16
55/55	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
200	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
45	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-04
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-974, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-117	<b>117-08</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 178, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-165	<b>184-60</b>



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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	<b>3-39</b>
150	<b>Омлет натуральный б/пл</b>	<i>Калорийность-225, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3</i>	<b>37-86</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным б/пл</b>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<b>16-10</b>
150	<b>Яблоко б/пл</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<b>18-00</b>
24	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	<i>Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>1-65</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-471, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-51</i>	<b>77-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый б/пл</b>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<b>2-51</b>
150	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл</b>	<i>Калорийность-94, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11</i>	<b>10-89</b>
40/40	<b>Гуляш из говядины п/ф б/пл*</b>	<i>Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3</i>	<b>42-72</b>
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	<b>9-16</b>
180	<b>Компот из брусники б/пл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>9-19</b>
37	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	<i>Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18</i>	<b>2-53</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-589, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-73</i>	<b>77-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 060, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-124</i>	<b>154-00</b>

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>			
25	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	<b>3-41</b>
150	<b>Омлет натуральный н/шк</b>	<i>Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3</i>	<b>37-89</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным н/шк</b>	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	<b>17-89</b>
150	<b>Яблоко н/шк</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<b>18-00</b>
30,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-06</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-502, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-56</i>	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	<i>Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1</i>	<b>5-03</b>
50/50	<b>Гуляш из говядины п/ф н/шк*</b>	<i>Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3</i>	<b>53-40</b>
150	<b>Макароньы отварные н/шк</b>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	<b>9-16</b>
200	<b>Компот из брусники н/шк</b>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<b>10-21</b>
21,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>1-45</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-512, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-56</i>	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 014, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-112</i>	<b>158-50</b>



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	Омлет натуральный б/пл	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	50-46
200	Какао с молоком сгущенным б/пл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	Яблоко б/пл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
40,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-74
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	2-51
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-52
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	Макароны отварные б/пл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	Компот из брусники б/пл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
39,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-68
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
		Калорийность-1 357, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-157	

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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
25	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3-39</b>
200	<b>Омлет натуральный б/пл</b>	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	<b>50-46</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным б/пл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>16-10</b>
150	<b>Яблоко б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>18-00</b>
33,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-28</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
10	<b>Горошек зеленый б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-51</b>
250	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	<b>18-15</b>
45/45	<b>Гуляш из говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	<b>48-06</b>
170	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	<b>10-39</b>
180	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>9-19</b>
28,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-93</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
			Калорийность-1 332, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-153



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>Икра морковная овз п/ф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-53
50/50	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-40
150	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
27	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-85
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-769, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-89	<b>99-04</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48	<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-973, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-137	<b>166-56</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 морковная овз п/ф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-23
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-53
45/45	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3	48-06
150	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
47,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	3-23
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>95-08</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>			<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>162-60</b>

Калорийность-1 000, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-148

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 морковная овз п/ф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-05
250	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-18	18-16
55/55	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
200	<b>Макароны отварные овз</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
45	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-04
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>117-08</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	50-60
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-92
<b>Итого за Полдник</b>			<b>67-52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-60</b>
Калорийность-1 178, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-165			

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

