



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>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
130	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-73	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-07
100	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	33-50
160	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
40	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-69
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-634, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-91	79-25
Итого за день		Калорийность-1 202, Белки-53, Жиры-36, Углеводы-164	158-50

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>			
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
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-702, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-92	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	14-08
130	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	43-57
170	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-89
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-52
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-743, Белки-38, Жиры-18, Углеводы-106	94-25
Итого за день		Калорийность-1 445, Белки-66, Жиры-42, 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	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
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	17-60
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	36-86
190	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-41
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-94
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00



Директор Потеряева Л.В.

документов

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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-08
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-98
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-764, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-97	111-40
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1128, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-147	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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-08
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-57
Итого за Комплекс		Калорийность-671, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-78	107-44
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 035, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-128	162-60

Директор

Шогаляева 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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-20
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-60
140	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-53
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-10
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-873, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-104	129-44
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-154	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>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
130	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	12-22
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
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-553, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-70	77-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-14	10-56
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	33-51
160	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-27
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-593, Белки-31, Жиры-15, Углеводы-84	77-00
Итого за день		Калорийность-1 146, Белки-53, Жиры-35, Углеводы-154	154-00

Директор  Потершева 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>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
130	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-73	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-06
100	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	33-19
160	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-13
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
44	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-01
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-643, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-93	79-25
Итого за день		Калорийность-1 211, Белки-53, Жиры-36, Углеводы-166	158-50

Директор Потеряева Л.В.

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)
Завтрак (1 смена)			
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
Итого за Завтрак (1 смена)			94-25
Обед (2 смена)			
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	14-07
130	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	43-51
170	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-89
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-59
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			94-25
Итого за день			188-50

Калорийность-1 447, Белки-66, Жиры-42, Углеводы-199

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	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
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
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	17-58
110	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	36-81
190	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-41
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-01
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
<p style="text-align: center;">Калорийность-1 459, Белки-64, Жиры-40, Углеводы-204</p>			



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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-08
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-98
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-764, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-97	111-40
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1128, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-147	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)
Комплексе			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-08
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-57
Итого за Комплексе		Калорийность-671, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-78	107-44
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 035, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-128	162-60



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В. 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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-21
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-60
140	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-53
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-09
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-873, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-104	129-44
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-154	184-60



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.