

## 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>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	<b>Каша жидкая молочная рисовая н/шк</b>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
200	<b>Какао с молоком сгущенным н/шк</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	<b>Яблоко н/шк</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
35	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-35
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	2-72
80	<b>Котлета рыбная (кета) н/шк*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	<b>Макаронны отварные с сыром н/шк</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	<b>Компот из брусники н/шк</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
40	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-71
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>

Директор

Котомчина Т.А.

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>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	<b>Каша жидкая молочная рисовая б/пл</b>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
15	<b>Масло сливочное (порциями) б/пл</b>	Калорийность-112, Жиры-12	14-58
200	<b>Какао с молоком сгущенным б/пл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	<b>Яблоко б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
41	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-2	2-03
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-52
80	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	<b>Макаронны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
31	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	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-1 331, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-167

Директор

Иодяряева 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>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
230	<b>Каша жидкая молочная рисовая б/пл</b>	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	21-63
10	<b>Масло сливочное (порциями) б/пл</b>	Калорийность-75, Жиры-8	9-72
200	<b>Какао с молоком сгущенным б/пл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	<b>Яблоко б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
38	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-56
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-2	2-03
200	<b>Суп фасоловый на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-52
80	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	<b>Макароньы отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
180	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
39	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-65
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>

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><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
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-18
200	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
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-799, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-107	<b>106-44</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	<b>60-12</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1194, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-159	<b>166-56</b>



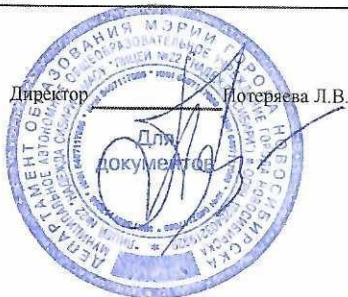
Директор Подберьева Л.В.

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
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-18
200	<b>Макароньы отварные с сыром овз</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
180	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
41	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-76
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-727, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-92	<b>102-48</b>
<b>Полдник</b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	<b>60-12</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 122, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-144	<b>162-60</b>



Директор

Лотерея 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	18-17
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-18
210	<b>Макароньы отварные с сыром овз</b>	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	21-62
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
38	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-59
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-873, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-114	<b>115-48</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
225	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	27-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-428, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	<b>69-12</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1301, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-173	<b>184-60</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Броанова 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>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	<i>Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10</i>	<b>22-20</b>
200	<b>Каша жидкая молочная рисовая б/пл</b>	<i>Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29</i>	<b>18-81</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>
28	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	<b>1-89</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>77-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	<i>Калорийность-2</i>	<b>2-03</b>
80	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл*</b>	<i>Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7</i>	<b>48-17</b>
150	<b>Макаронны отварные с сыром б/пл</b>	<i>Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29</i>	<b>15-44</b>
180	<b>Компот из брусники б/пл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>9-19</b>
32	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	<i>Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16</i>	<b>2-17</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>77-00</b>
<b>Итого за день</b>			<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>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	<i>Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10</i>	<b>22-20</b>
200	<b>Каша жидкая молочная рисовая н/шк</b>	<i>Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29</i>	<b>18-81</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>
35	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	<b>2-35</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-592, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-83</i>	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	<i>Калорийность-3, Углеводы-1</i>	<b>2-72</b>
80	<b>Котлета рыбная (кета) н/шк*</b>	<i>Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7</i>	<b>48-17</b>
150	<b>Макаронны отварные с сыром н/шк</b>	<i>Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29</i>	<b>15-44</b>
200	<b>Компот из брусники н/шк</b>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<b>10-21</b>
40	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	<i>Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20</i>	<b>2-71</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-469, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-65</i>	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 061, Белки-45, Жиры-31, Углеводы-148</i>	<b>158-50</b>



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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	<b>Каша жидкая молочная рисовая б/пл</b>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	18-81
15	<b>Масло сливочное (порциями) б/пл</b>	Калорийность-112, Жиры-12	14-58
200	<b>Какао с молоком сгущенным б/пл</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
150	<b>Яблоко б/пл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
41	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-718, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-86	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-2	2-03
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-52
80	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	<b>Компот из брусники б/пл</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
31	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-613, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-81	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 331, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-167	<b>188-50</b>



Директор Игоряева 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>			
35	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
230	Каша жидкая молочная рисовая б/пл	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-33	21-63
10	Масло сливочное (порциями) б/пл	Калорийность-75, Жиры-8	9-72
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
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-56
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
200	Суп фасолевый на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	14-52
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
180	Компот из брусники б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-65
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

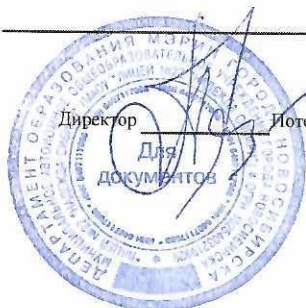
Калькулятор

Брованова Н.В.

Калорийность-1 288, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-165

# 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>Комплексе</u></b>			
60	<b>Икра морковная овз п/ф</b>	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	<b>7-23</b>
200	<b>Суп фасолевый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-14	<b>14-57</b>
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	<b>48-17</b>
200	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	<b>20-59</b>
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	<b>10-21</b>
44.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	<b>3-01</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплексе</b>		Калорийность-799, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-107	<b>106-44</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>22-20</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-89</b>
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-03</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>18-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	<b>60-12</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1194, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-159	<b>166-56</b>



Директор Иогеряева 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	14-57
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
200	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
180	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	9-19
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-73
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-725, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-92	<b>102-48</b>
<b>Полдник</b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-52	<b>60-12</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1120, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-144	<b>162-60</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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Комплек</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	18-21
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
210	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	21-62
200	<b>Компот из брусники овз</b>	Калорийность-33, Углеводы-8	10-21
38	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-56
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплек</b>		Калорийность-873, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-114	<b>115-48</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	22-20
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
30	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
225	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	27-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-428, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-59	<b>69-12</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1301, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-173	<b>184-60</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.