

# 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
205	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	57-16
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
25	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	Калорийность-2	2-04
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
28	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-88
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>



Директор

Котомчина 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
250	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-71
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
35	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-36
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-649, Белки-45, Жиры-19, Углеводы-73	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-39
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
75/50	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-26
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-16
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
28	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-91
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-823, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-74	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 472, Белки-72, Жиры-64, Углеводы-147	<b>188-50</b>



Директор \_\_\_\_\_ Котомчина 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-03</b>
245	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	<b>68-32</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
22	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-50</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>		Калорийность-611, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-66	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	<b>4-74</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>17-38</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>47-41</b>
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>12-22</b>
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
27	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-84</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-866, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-94	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 477, Белки-72, Жиры-61, Углеводы-160	<b>184-00</b>



Директор Исаева 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>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-10</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>13-90</b>
205	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	<b>62-17</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
24	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-63</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-609, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-72	<b>90-43</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>12-68</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>16-10</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-35</b>
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	<b>46-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	<b>76-13</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-924, Белки-48, Жиры-27, Углеводы-118	<b>166-56</b>

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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-18
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-75
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
40,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	2-74
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-790, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-93	<b>106-68</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	<b>77-92</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1118, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-141	<b>184-60</b>

Директор \_\_\_\_\_ Котомчина 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
245	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	68-32
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-50
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>			
35	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	4-74
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
200	Макаронные изделия отварные б/пл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-22
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-84
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
Калорийность-1 477, Белки-72, Жиры-61, Углеводы-160			



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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-03</b>
205	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	<b>57-16</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
25	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-68</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-515, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-52	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	Калорийность-2	<b>2-04</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>13-90</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>47-41</b>
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-16</b>
200	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
28	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-88</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-702, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-65	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 217, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-117	<b>158-50</b>



Директор И.В. Цибирева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-03</b>
250	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	<b>69-71</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
35	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-36</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>		Калорийность-649, Белки-45, Жиры-19, Углеводы-73	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3-39</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>13-90</b>
75/50	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	<b>59-27</b>
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-16</b>
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
28	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-90</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>		Калорийность-823, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-74	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 472, Белки-72, Жиры-64, Углеводы-147	<b>188-50</b>

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><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-03</b>
245	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	<b>68-31</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
22	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-51</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><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	<b>4-74</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>17-38</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>47-41</b>
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>12-22</b>
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
27	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-84</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>

Калорийность-1 477, Белки-72, Жиры-61, Углеводы-160



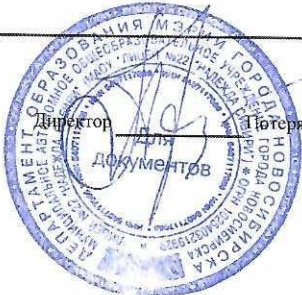
Директор Петряева Л.В.

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>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	<b>6-10</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	<i>Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7</i>	<b>13-92</b>
205	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	<i>Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>62-20</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	<b>4-86</b>
23	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>1-58</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>1-77</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-607, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-71</i>	<b>90-43</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	<b>12-68</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<b>16-10</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-35</b>
200	<b>Апельсин овз</b>	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	<b>46-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46</i>	<b>76-13</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-922, Белки-48, Жиры-27, Углеводы-117</i>	<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>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	<i>Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4</i>	<b>6-10</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	<i>Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7</i>	<b>13-92</b>
190	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	<i>Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32</i>	<b>57-64</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	<b>4-86</b>
32	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16</i>	<b>2-18</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>1-77</b>
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>86-47</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	<b>12-68</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<b>16-10</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-35</b>
200	<b>Апельсин овз</b>	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	<b>46-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>76-13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>162-60</b>



Директор Потсерьева 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>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-18
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-40
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-78
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-69
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-788, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-93	<b>106-68</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-89
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	<b>77-92</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1116, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-141	<b>184-60</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# Меню "СВО" 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-03</b>
245	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	<b>68-31</b>
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
22	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-51</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>		Калорийность-611, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-66	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-611, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-66	<b>92-00</b>



Директор

Игорьева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.