

## 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>			
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	Макаронны 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
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
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	12-24
120	Голень цыплят-бройлеров запечённая н/шк	Калорийность-369, Белки-26, Жиры-30	45-82
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
25,5	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-72
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
		Калорийность-1 315, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-147	



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>Завтрак ( 1 смена )</b>			
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	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
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-641, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-94	<b>94-25</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
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	12-23
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-78
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
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-82
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-932, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-100	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 573, Белки-79, Жиры-54, Углеводы-194	<b>188-50</b>



Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.  
 Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.      Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.

# Меню "Многодетные 5-11 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
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
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-673, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-101	<b>92-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
20	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-61
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-29
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-78
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
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-91
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-924, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-96	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 597, Белки-78, Жиры-54, Углеводы-197	<b>184-00</b>



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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>9-64</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>12-23</b>
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	<b>48-17</b>
150	<b>Макаронны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	<b>15-44</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-38</b>
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-73</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-750, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-106	<b>99-14</b>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-70</b>
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-73</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>16-99</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>18-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	<b>67-42</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1121, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-153	<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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>16-07</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>15-29</b>
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	<b>48-17</b>
180	<b>Макаронны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	<b>18-53</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-38</b>
46	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	<b>3-14</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-863, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-119	<b>112-13</b>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-70</b>
35	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	<b>11-78</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>16-99</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>18-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-421, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-55	<b>72-47</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 284, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-174	<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>			
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	Макароньы 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
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-61
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-29
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-78
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
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-91
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-1 597, Белки-78, Жиры-54, Углеводы-197	

Директор



Для Истории Л.В.  
Документов

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>			
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	Макароньы 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
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-494, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-70	<b>79-25</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
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	45-81
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
26	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-74
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-821, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-77	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 315, Белки-66, Жиры-52, Углеводы-147	<b>158-50</b>



Директор

Петеряева 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>			
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	Макароньы 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
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-95
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-641, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-94	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
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	12-23
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-78
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
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-82
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-932, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-100	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 573, Белки-79, Жиры-54, Углеводы-194	<b>188-50</b>

Директор



Потеряева И.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>			
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
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
20	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-61
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-29
135	Голень цыплят бройлеров запечённая б/пл	Калорийность-355, Белки-28, Жиры-27	50-78
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
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-91
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>



Директор: Потеряева 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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>9-64</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>12-24</b>
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	<b>48-17</b>
150	<b>Макаронны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	<b>15-44</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-38</b>
40	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-71</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-750, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-106	<b>99-13</b>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	<b>25-71</b>
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-73</b>
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	<b>16-99</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>18-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-371, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-47	<b>67-43</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1121, Белки-58, Жиры-33, Углеводы-153	<b>166-56</b>

Директор

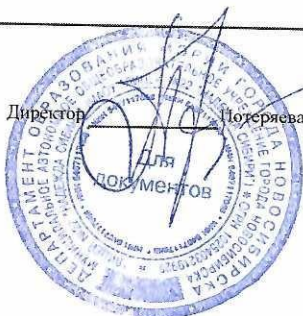
Потеряева Л.В.

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 свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-64
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-24
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
150	<b>Макаронны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	15-44
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
32,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-21
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-694, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-94	<b>96-85</b>
<b>Полдник</b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
15	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-05
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-355, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-44	<b>65-75</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 049, Белки-56, Жиры-31, Углеводы-138	<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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-07
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-30
80	<b>Котлета рыбная (кета) овз*</b>	Калорийность-131, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7	48-17
180	<b>Макаронны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-53
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
46	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-12
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-863, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-119	<b>112-12</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
70	<b>Сырники овз</b>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	25-71
35	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	11-78
180	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	16-99
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-421, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-55	<b>72-48</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 284, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-174	<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	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
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-673, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-101	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-673, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-101	<b>92-00</b>

Директор: \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар: ШШ Шаланова Е.Е.

Калькулятор: БВ Брованова Н.В.

