

## 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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
170/85	<b>Жаркое со свиной п/ф н/шк</b>	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	<b>Чай со смородиной и сахаром н/шк</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
31	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-19
90	<b>Биточки (особые) п/ф н/шк</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный н/шк</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
23,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-59
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>

Калорийность-1 404, Белки-42, Жиры-66, Углеводы-139

Директор

Погеряева 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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	<b>Жаркое со свиной п/ф б/пл</b>	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
200	<b>Чай со смородиной и сахаром б/пл</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-23
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-24
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный б/пл</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
29	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-98
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
		Калорийность-1 696, Белки-51, Жиры-79, Углеводы-175	



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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	<b>Жаркое со свиной п/ф б/пл</b>	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
180	<b>Чай со смородиной и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-6	4-70
20,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	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>			
15	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-24
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный б/пл</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
180	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
26,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	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-1 657, Белки-49, Жиры-80, Углеводы-165



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	<i>Икра свекольная овз п/ф</i>	<i>Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7</i>	<b>7-09</b>
200	<i>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</i>	<i>Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13</i>	<b>16-19</b>
170/85	<i>Жаркое со свиной п/ф овз</i>	<i>Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24</i>	<b>69-21</b>
200	<i>Компот из клубники овз</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>4-44</b>
31	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-11</b>
30	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-904, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-78</i>	<b>101-70</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<i>Сыр твердых сортов в нарезке овз</i>	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	<b>12-68</b>
200	<i>Чай с сахаром овз</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<b>1-38</b>
20	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-35</b>
215	<i>Апельсин овз</i>	<i>Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17</i>	<b>49-45</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33</i>	<b>64-86</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 131, Белки-39, Жиры-57, Углеводы-111</i>	<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>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-82
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-24
190/95	<b>Жаркое со свиной п/ф овз</b>	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	77-36
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
34	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 073, Белки-36, Жиры-62, Углеводы-94	<b>119-74</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	<b>Чай с сахаром овз</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	<b>64-86</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 300, Белки-45, Жиры-68, Углеводы-127	<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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	<b>Жаркое со свиной п/ф б/пл</b>	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
180	<b>Чай со смородиной и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-6	4-70
20,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	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>			
15	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-24
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный б/пл</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
180	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
26,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	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-1 657, Белки-49, Жиры-80, Углеводы-165	



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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
170/85	<b>Жаркое со свиной н/ф н/шк</b>	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	<b>Чай со смородиной и сахаром н/шк</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
31	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
200	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне н/ф н/шк</b>	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-19
90	<b>Биточки (особые) н/ф н/шк</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный н/шк</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
23,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-59
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	<b>Жаркое со свиной п/ф б/пл</b>	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
200	<b>Чай со смородиной и сахаром б/пл</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	5-22
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-23
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-24
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный б/пл</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
150	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-38
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
29	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-98
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>

Директор  Петерьева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.





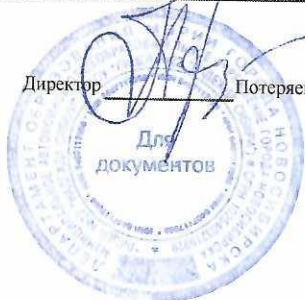
# Меню "Многодетные 5-11 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	<b>Жаркое со свиной п/ф б/пл</b>	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
180	<b>Чай со смородиной и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-6	4-70
20,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
15	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	3-05
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-24
20	<b>Сметана 15% (б/пл)</b>	Калорийность-28, Жиры-3, Углеводы-1	4-85
90	<b>Биточки (особые) п/ф б/пл</b>	Калорийность-326, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-27	40-93
25	<b>Соус сметанный б/пл</b>	Калорийность-23, Жиры-2, Углеводы-1	3-67
180	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37	11-26
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
26,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	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><u>Комплекс</u></b>			
60	Икра свекольная овз п/ф	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-09
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	16-19
170/85	Жаркое со свининой п/ф овз	Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24	69-21
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-904, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-78	<b>101-70</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	Чай с сахаром овз	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	Апельсин овз	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	<b>64-86</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1131, Белки-39, Жиры-57, Углеводы-111	<b>166-56</b>



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	<i>Икра свекольная овз п/ф</i>	<i>Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7</i>	<b>7-09</b>
200	<i>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</i>	<i>Калорийность-111, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13</i>	<b>16-19</b>
170/85	<i>Жаркое со свиной п/ф овз</i>	<i>Калорийность-561, Белки-20, Жиры-43, Углеводы-24</i>	<b>69-21</b>
200	<i>Компот из клубники овз</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>4-44</b>
31	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-10</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-845, Белки-28, Жиры-51, Углеводы-66</i>	<b>99-03</b>
<b>Полдник</b>			
20	<i>Сыр твердых сортов в нарезке овз</i>	<i>Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6</i>	<b>12-68</b>
180	<i>Чай с сахаром овз</i>	<i>Калорийность-24, Углеводы-6</i>	<b>1-24</b>
20	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-35</b>
210	<i>Апельсин овз</i>	<i>Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17</i>	<b>48-30</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-222, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33</i>	<b>63-57</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 067, Белки-37, Жиры-57, Углеводы-99</i>	<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>Комплексе</b>			
100	<b>Икра свекольная овз п/ф</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	11-82
250	<b>Рассольник Ленинградский на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-17	20-24
190/95	<b>Жаркое со свиной п/ф овз</b>	Калорийность-627, Белки-22, Жиры-48, Углеводы-26	77-36
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	4-44
34	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплексе</b>		Калорийность-1 073, Белки-36, Жиры-62, Углеводы-94	<b>119-74</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
200	<b>Чай с сахаром овз</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
215	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	49-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-227, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-33	<b>64-86</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 300, Белки-45, Жиры-68, Углеводы-127	<b>184-60</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.



# Меню "СВО и мобилизованные" 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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200/100	<b>Жаркое со свиной п/ф б/пл</b>	Калорийность-660, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-28	81-43
180	<b>Чай со смородиной и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-6	4-70
20,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-39
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>92-00</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.