

## 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	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<b>4-06</b>
100	<b>Котлета из говядины н/шк</b>	<i>Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16</i>	<b>58-79</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	<i>Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31</i>	<b>9-38</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром н/шк</b>	<i>Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9</i>	<b>4-68</b>
34,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	<b>2-34</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<b>2-71</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк</b>	<i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19</i>	<b>14-06</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*</b>	<i>Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4</i>	<b>36-61</b>
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38</i>	<b>12-13</b>
200	<b>Компот из клюквы н/шк</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>11-28</b>
36	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	<b>2-46</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
<i>Калорийность-1 231, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-161</i>			

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
40	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	8-13
100	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
160	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	10-01
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-64
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-752, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-93	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	43-91
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
34.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-37
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-731, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-104	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 483, Белки-68, Жиры-46, Углеводы-197	<b>188-50</b>

Директор \_\_\_\_\_ Подгоряева 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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>4-06</b>
100	<b>Котлета из говядины б/пл</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	<b>58-79</b>
25	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>7-34</b>
200	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	<b>12-51</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром б/пл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	<b>4-68</b>
29	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-96</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-9, Углеводы-2	<b>6-32</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	<b>17-58</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>36-59</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	<b>15-17</b>
200	<b>Компот из клюквы б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>11-28</b>
35.5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-40</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<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>Комплекс</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	10-15
44	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-00
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>112-64</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	37-00
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>			<b>53-92</b>
<b>Итого за день</b>			<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)
<u>Комплекс</u>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-20
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-58
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
36.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-48
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 059, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-128	<b>126-98</b>
<u>Полдник</u>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	40-70
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78	<b>57-62</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 392, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-206	<b>184-60</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*[Signature]* Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Signature]* 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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>4-06</b>
100	<b>Котлета из говядины б/пл</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	<b>58-79</b>
25	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>7-34</b>
200	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	<b>12-51</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром б/пл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	<b>4-68</b>
29	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-96</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-9, Углеводы-2	<b>6-32</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	<b>17-58</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>36-59</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	<b>15-17</b>
200	<b>Компот из клюквы б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>11-28</b>
35.5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-40</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
		Калорийность-1 542, Белки-67, Жиры-46, Углеводы-209	



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>			
20	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>4-06</b>
100	<b>Котлета из говядины н/шк</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	<b>58-79</b>
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	<b>9-38</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром н/шк</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	<b>4-68</b>
34,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-34</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-71</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	<b>14-06</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>36-57</b>
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	<b>12-13</b>
200	<b>Компот из клюквы н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>11-28</b>
37	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-50</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>

Калорийность-1 234, Белки-58, Жиры-39, Углеводы-161

Директор Л.В. Потеряева

Шеф-повар Е.Е. Шаланова

Калькулятор Н.В. Брованова



# 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	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-9, Углеводы-2	<b>8-13</b>
100	<b>Котлета из говядины б/пл</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	<b>58-79</b>
25	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>7-34</b>
160	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	<b>10-01</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром б/пл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	<b>4-68</b>
39	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	<b>2-64</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-752, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-93	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-9, Углеводы-2	<b>6-32</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	<b>14-06</b>
120	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	<b>43-90</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>13-65</b>
200	<b>Компот из клюквы б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>11-28</b>
35	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-38</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-731, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-104	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 483, Белки-68, Жиры-46, Углеводы-197	<b>188-50</b>



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>			
20	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
100	Котлета из говядины б/пл	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
200	Каша перловая рассыпчатая б/пл	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-51
200	Чай с молоком и сахаром б/пл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
29	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-9, Углеводы-2	6-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-58
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-58
200	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	15-17
200	Компот из клюквы б/пл	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
35,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-41
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<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	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
180	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	10-15
44	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-892, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-104	<b>112-64</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	37-00
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	<b>53-92</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1206, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-178	<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><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<b>7-92</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	<i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18</i>	<b>14-06</b>
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	<i>Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16</i>	<b>58-79</b>
15	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	<i>Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1</i>	<b>4-40</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	<b>11-38</b>
180	<b>Компот из клюквы овз</b>	<i>Калорийность-26, Углеводы-6</i>	<b>10-15</b>
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	<b>1-98</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-838, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-95</i>	<b>108-68</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Банан овз</b>	<i>Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45</i>	<b>37-00</b>
180	<b>Сок виноградный овз</b>	<i>Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29</i>	<b>16-92</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74</i>	<b>53-92</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 152, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-169</i>	<b>162-60</b>



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>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-21
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-58
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-79
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-34
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
36,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-47
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 059, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-128	<b>126-98</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	40-70
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78	<b>57-62</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 392, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-206	<b>184-60</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Handwritten signature*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Handwritten signature*

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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>4-06</b>
100	<b>Котлета из говядины б/пл</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	<b>58-79</b>
25	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>7-34</b>
200	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	<b>12-51</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром б/пл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	<b>4-68</b>
29	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-96</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<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.

