

# 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>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>12-68</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>Рис с овощами н/шк п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	<b>15-05</b>
180	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-25, Углеводы-6	<b>2-53</b>
23	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-58</b>
<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	<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>
200	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	<b>55-77</b>
200	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
39,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-68</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>

Сотеряева 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>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
75/50	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-27
150	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
26	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-78
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-788, Белки-27, Жиры-48, Углеводы-62	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
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
240	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	66-92
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
27	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-85
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-621, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-80	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 409, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-142	<b>188-50</b>



Директор 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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
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>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-74
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
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>



Л.В.

Шеф-повар

*[Signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Signature]*

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	6-10
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
265	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-417, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-44	73-89
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-88
34,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-34
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-749, Белки-46, Жиры-21, Углеводы-91	<b>103-77</b>
<b>Полдник</b>			
90	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	35-48
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	<b>62-79</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1113, Белки-72, Жиры-34, Углеводы-126	<b>166-56</b>



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова 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
260	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	72-50
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-88
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-38
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-811, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-95	<b>109-98</b>
<b>Полдник</b>			
120	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	47-31
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-424, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-40	<b>74-62</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 235, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-135	<b>184-60</b>



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
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-74
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-632, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-82	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1417, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-151	<b>184-00</b>



Директор \_\_\_\_\_  
Директор Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Броанова 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>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>12-68</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>Рис с овощами н/шк п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	<b>15-05</b>
180	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-25, Углеводы-6	<b>2-53</b>
23	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-58</b>
<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	<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>
200	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	<b>55-77</b>
200	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
39,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-68</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>



Шф-повар

*В.Ш.*

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>Завтрак ( 1 смена )</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
75/50	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-26
150	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
26,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-790, Белки-27, Жиры-48, Углеводы-62	<b>94-25</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
30	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
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
240	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	66-92
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
27	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-85
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-621, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-80	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 411, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-142	<b>188-50</b>



Иванова Л.В.

Шеф-повар

*Handwritten signature*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Handwritten signature*

Брованова Н.В.



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	<b>92-00</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-74
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-632, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-82	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1417, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-151	<b>184-00</b>



Шеф-повар Шуц Шаланова Е.Е. Калькулятор Бр Брванова Н.В.

# Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (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	6-10
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-82
265	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-417, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-44	73-89
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
36	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-45
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-751, Белки-46, Жиры-21, Углеводы-92	<b>103-78</b>
<b>Полдник</b>			
90	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	35-47
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	<b>62-78</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1115, Белки-72, Жиры-34, Углеводы-127	<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>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-82
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-71
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
39	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-67
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-734, Белки-44, Жиры-20, Углеводы-91	<b>99-82</b>
<b>Полдник</b>			
90	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	35-47
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	<b>62-78</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 098, Белки-70, Жиры-33, Углеводы-126	<b>162-60</b>

Директор Сотояева 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	<b>10-18</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>17-28</b>
260	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	<b>72-50</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-86</b>
37	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-52</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-816, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-96	<b>110-00</b>
<b>Полдник</b>			
120	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	<b>47-29</b>
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	<b>8-42</b>
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	<b>18-89</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-424, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-40	<b>74-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 240, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-136	<b>184-60</b>



Шеф-повар Шибарьева Л.В. 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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-03</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>47-41</b>
180	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>18-06</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-81</b>
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-03</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-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	<b>92-00</b>



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.