

Меню "1-4 классы" Сов.63

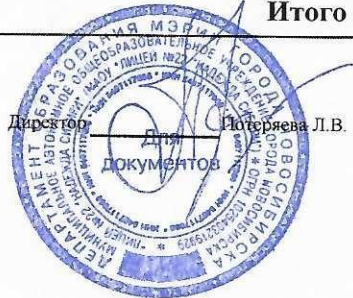
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
130	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-73	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-06
105	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-133, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-5	34-84
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-605, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-85	79-25
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-158	158-50



Шеф-повар [Signature] Котомчина Т.А. Калькулятор [Signature] 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)
Завтрак (1 смена)			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	64-91
140	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	16-47
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-08
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-676, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-84	94-25
Обед (2 смена)			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-31
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
140	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	46-45
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-37
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-08
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-692, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-94	94-25
Итого за день		Калорийность-1368, Белки-64, Жиры-41, Углеводы-178	188-50



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)
Завтрак (1 смена)			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	64-91
130	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	14-44
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность 27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
27,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-86
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-660, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-82	92-00
Обед (2 смена)			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-31
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-58
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-82
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	9-19
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-726, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-102	92-00
Итого за день		Калорийность-1386, Белки-64, Жиры-42, Углеводы-184	184-00

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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-11
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	54-89
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-91
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-762, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-96	111-38
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-05
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-18
Итого за день		Калорийность-1126, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-146	166-56

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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-53
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-58
140	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-12
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-53
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
28	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-90
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-866, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-103	129-42
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-05
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-18
Итого за день		Калорийность-1 230, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-153	184-60



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Бронова Н.В.

Меню "СВО" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	64-91
130	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	14-44
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
27,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-86
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-660, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-82	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-31
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-58
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-82
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	9-19
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-68
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-726, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-102	92-00
Итого за день		Калорийность-1 386, Белки-64, Жиры-42, Углеводы-184	184-00



Директор _____ Потеряева 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)
Завтрак (1 смена)			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
130	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	54-83
110	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
35	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-35
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-575, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-74	79-25
Обед (2 смена)			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-12
105	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-133, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-5	34-91
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
29	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-98
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-600, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-84	79-25
Итого за день		Калорийность-1175, Белки-53, Жиры-35, Углеводы-158	158-50



Потеряева 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)
Завтрак (1 смена)			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-45
130	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	15-29
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-72
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-688, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-88	94-25
Обед (2 смена)			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-12
140	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	46-56
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-89
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-685, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-93	94-25
Итого за день		Калорийность-1 373, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-181	188-50



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-45
120	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	13-33
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-43
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-669, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-85	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-65
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-91
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	9-19
22	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-51
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-719, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-101	92-00
Итого за день		Калорийность-1 388, Белки-64, Жиры-41, Углеводы-186	184-00

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)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-15
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-13
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	54-82
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
42	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-87
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-759, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-96	111-38
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-05
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-18
Итого за день		Калорийность-1123, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-146	166-56



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)
<u>Комплекс</u>			
60	<i>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	8-15
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</i>	<i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18</i>	14-13
130	<i>Капуста тушеная с мясом п/ф овз*</i>	<i>Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9</i>	54-82
150	<i>Картофельное пюре овз п/ф</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	17-65
200	<i>Компот из смородины овз</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	10-21
36	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	2-46
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-666, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-77</i>	107-42
<u>Полдник</u>			
30	<i>Сыр твердых сортов в нарезке овз</i>	<i>Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9</i>	19-05
180	<i>Какао с молоком сгущенным овз</i>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	16-10
30	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-03
150	<i>Яблоко овз</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	18-00
Итого за Полдник		<i>Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50</i>	55-18
Итого за день		<i>Калорийность-1 030, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-127</i>	162-60

Директор _____ Потеряева Л.В.

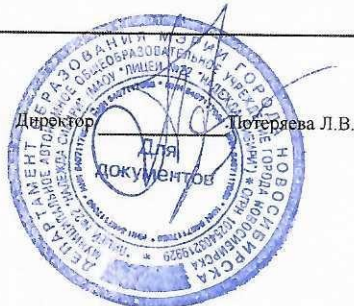
Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-59
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-67
140	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-03
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-53
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-84
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-863, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-102	129-42
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-05
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-18
Итого за день		Калорийность-1 227, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-152	184-60



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-45
120	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	13-33
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-43
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-669, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-85	92-00
Итого за день		Калорийность-669, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-85	92-00



Директор Ипотряева Л.В.
 Шеф-повар Шаланова Е.Е.
 Калькулятор Брованова Н.В.