

# 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	12-73
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-57
140	<b>Рис с овощами н/шк п/ф</b>	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24	14-29
200	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
27	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-85
<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	2-04
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-50
200	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	56-10
180	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-60
30	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-01
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
Калорийность-1 140, Белки-35, Жиры-52, Углеводы-110			

Директор \_\_\_\_\_ Д.В. Сидорова

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	12-72
75/50	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-43
150	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-49
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-778, Белки-26, Жиры-48, Углеводы-60	<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	14-55
240	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	67-62
180	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-60
24	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-65
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-591, Белки-40, Жиры-14, Углеводы-75	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 369, Белки-66, Жиры-62, Углеводы-135	<b>188-50</b>

Директор

Дочкарева 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	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-09</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>47-55</b>
180	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>18-58</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-81</b>
32,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>2-20</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-773, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-66	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-2	<b>2-03</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>18-19</b>
225	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	<b>63-39</b>
180	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-60</b>
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-02</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-599, Белки-39, Жиры-14, Углеводы-76	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1372, Белки-66, Жиры-59, Углеводы-142	<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 моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-46</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>14-44</b>
260	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	<b>73-14</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-12</b>
35,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-41</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-724, Белки-44, Жиры-21, Углеводы-87	<b>103-34</b>
<b>Полдник</b>			
90	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	<b>36-10</b>
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	<b>8-23</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-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	<b>63-22</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1088, Белки-70, Жиры-34, Углеводы-122	<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 моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>10-78</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>18-05</b>
260	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	<b>73-14</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-12</b>
31,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-13</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>110-99</b>
<b>Полдник</b>			
120	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	<b>48-13</b>
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	<b>6-59</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>			<b>73-61</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-60</b>
		Калорийность-1 192, Белки-75, Жиры-42, Углеводы-127	



Директор \_\_\_\_\_ Подпись 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	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-09</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>47-55</b>
180	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>18-58</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-81</b>
32,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>2-20</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-773, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-66	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-2	<b>2-03</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>18-19</b>
225	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	<b>63-39</b>
180	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-60</b>
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-02</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-599, Белки-39, Жиры-14, Углеводы-76	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1372, Белки-66, Жиры-59, Углеводы-142	<b>184-00</b>



Подпись 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>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-66
140	<b>Рис с овощами н/шк п/ф</b>	Калорийность-157, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	14-46
180	<b>Чай с лимоном и сахаром н/шк</b>	Калорийность-25, Углеводы-6	2-53
28	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-88
<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	2-04
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-45
200	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	56-36
180	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-55
27,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-85
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>



Шеф-повар

Шалапова Е.Е.

Шалапова Е.Е.

Калькулятор

Брованова 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><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-46
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-49
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
29,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-00
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-55
240	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	67-63
180	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-60
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-64
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>

Калорийность-1 369, Белки-66, Жиры-62, Углеводы-135

Директор Лотеряева 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><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-09</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>47-56</b>
180	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>18-58</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-81</b>
32	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-19</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-771, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-66	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-2	<b>2-03</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>18-19</b>
225	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	<b>63-41</b>
180	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-60</b>
29,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-00</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-599, Белки-39, Жиры-14, Углеводы-76	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 370, Белки-65, Жиры-59, Углеводы-142	<b>184-00</b>



Директор Л.В. Потеряева

Шеф-повар Е.Е. Шаланова

Калькулятор Н.В. Брованова

# 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>Комплексе</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-66
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-48
260	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	73-31
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-10
27,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-87
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Комплексе</b>		Калорийность-706, Белки-43, Жиры-21, Углеводы-83	<b>103-19</b>
<b>Полдник</b>			
90	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	36-27
25	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-22
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	<b>63-37</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 070, Белки-69, Жиры-34, Углеводы-118	<b>166-56</b>

Директор Постеряева 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>Комплексе</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-66
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-48
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	70-49
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-10
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-38
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Комплексе</b>			<b>100-88</b>
<b>Полдник</b>			
90	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	36-27
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-57
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
<b>Итого за Полдник</b>			<b>61-72</b>
<b>Итого за день</b>			<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>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	11-11
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-10
260	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	73-31
180	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-59
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1-91
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>110-79</b>
<b>Полдник</b>			
120	<b>Запеканка из творога овз</b>	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	48-36
20	<b>Молоко сгущенное с сахаром овз</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-57
200	<b>Кефир 2,5% овз</b>	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
<b>Итого за Полдник</b>			<b>73-81</b>
<b>Итого за день</b>			<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><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-09</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>47-56</b>
180	<b>Рис с овощами б/пл п/ф</b>	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>18-58</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром б/пл</b>	Калорийность-28, Углеводы-7	<b>2-81</b>
32	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>2-19</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-771, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-66	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-771, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-66	<b>92-00</b>



Директор

Штарьяева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.