



## 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>			
25	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	5-10
100	<b>Котлета из говядины н/шк</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	58-02
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-42
200	<b>Чай с молоком и сахаром н/шк</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-68
30	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-608, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-72	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-40
100	<b>Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-75
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-41
200	<b>Компот из клюквы н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
40	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-70
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-607, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-87	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 215, Белки-56, Жиры-38, Углеводы-159	<b>158-50</b>

Директор  Котомчина 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	<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>57-59</b>
25	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>7-19</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>
46	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	<b>3-10</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-789, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-101	<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>14-79</b>
120	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл *</b>	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	<b>44-08</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>2-36</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-712, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-100	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 501, Белки-68, Жиры-47, Углеводы-201	<b>188-50</b>

Директор \_\_\_\_\_ Ионерева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.



Для документов

# Меню "Многодетные 5-11 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<b>4-06</b>
100	<b>Котлета из говядины б/пл</b>	<i>Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16</i>	<b>57-59</b>
25	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	<i>Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2</i>	<b>7-19</b>
200	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41</i>	<b>12-51</b>
200	<b>Чай с молоком и сахаром б/пл</b>	<i>Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9</i>	<b>4-68</b>
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	<i>Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18</i>	<b>2-42</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	<i>Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16</i>	<b>3-55</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-809, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-103</i>	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
35	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	<i>Калорийность-9, Углеводы-2</i>	<b>6-32</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф</b>	<i>Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23</i>	<b>18-49</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл *</b>	<i>Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4</i>	<b>36-73</b>
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</b>	<i>Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48</i>	<b>15-17</b>
200	<b>Компот из клюквы б/пл</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>11-28</b>
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	<b>2-24</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>1-77</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-743, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-108</i>	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 552, Белки-68, Жиры-47, Углеводы-211</i>	<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	8-35
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-71
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	57-91
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-21
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
43	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-93
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-890, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-103	<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>		Калорийность-314, Белки-4, Углеводы-74	<b>53-92</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1204, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-177	<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>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-93
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	18-38
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	57-91
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-21
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
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-96
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-1 040, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-124	<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-1 373, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-202	<b>184-60</b>

Директор:  Потерьева 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>			
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>57-59</b>
25	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>7-19</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>
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-42</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-809, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-103	<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>18-49</b>
100	<b>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	<b>36-73</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>
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>2-24</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-743, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-108	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 552, Белки-68, Жиры-47, Углеводы-211	<b>184-00</b>



Директор

Петеряева 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>			
25	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
100	<b>Котлета из говядины н/шк</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	57-63
150	<b>Каша перловая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	9-50
200	<b>Чай с молоком и сахаром н/шк</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-69
35	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-35
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-620, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-74	79-25
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф н/шк</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-93
100	<b>Курица тушеная с морковью п/ф н/шк*</b>	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-81
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	<b>Компот из клюквы н/шк</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-29
30	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-02
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-583, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-82	79-25
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 203, Белки-56, Жиры-38, Углеводы-156	158-50

Директор  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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</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	57-64
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-20
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	4-69
45	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	3-03
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-786, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-100	<b>94-25</b>
<b>Обед ( 2 смена )</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	14-68
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл *	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	44-09
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	11-29
36	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-45
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-714, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-101	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 500, Белки-68, Жиры-47, Углеводы-201	<b>188-50</b>



Директор

Почеряева 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>			
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	57-64
25	Соус сметанный натуральный б/пл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-20
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	4-69
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-35
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-807, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-102	<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	18-35
100	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	36-74
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	11-29
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-10
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-746, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-110	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 553, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-212	<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>Комплекс</b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-37
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-67
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	57-66
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-21
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-37
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
44	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-00
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>113-56</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-08
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>			<b>53-00</b>
<b>Итого за день</b>			<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>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	8-37
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-67
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	57-66
15	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	4-32
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-37
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
28.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-93
<b>Итого за Комплекс</b>			<b>109-60</b>
<b>Полдник</b>			
200	<b>Банан овз</b>	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	36-08
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	16-92
<b>Итого за Полдник</b>			<b>53-00</b>
<b>Итого за день</b>			<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><u>Комплексе</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>13-95</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	<b>18-34</b>
100	<b>Котлета из говядины овз</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	<b>57-66</b>
25	<b>Соус сметанный натуральный овз</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>7-21</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	<b>13-65</b>
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>11-28</b>
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-36</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Комплексе</b>		Калорийность-1 074, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-131	<b>128-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	<b>39-68</b>
180	<b>Сок виноградный овз</b>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-29	<b>16-92</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-333, Белки-4, Углеводы-78	<b>56-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 407, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-209	<b>184-60</b>



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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
100	<b>Котлета из говядины б/пл</b>	Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16	57-64
25	<b>Соус сметанный натуральный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	7-20
200	<b>Каша перловая рассыпчатая б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	12-51
200	<b>Чай с молоком и сахаром б/пл</b>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	4-69
35	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-35
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>92-00</b>

Директор Югерцева Л.В.



Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.