

# **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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-09</b>
200	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	<b>55-87</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-39</b>
37	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-90</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-536, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-57	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>4-09</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>14-66</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>42-67</b>
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-28</b>
200	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-19</b>
42,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	<b>3-36</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-739, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-73	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 275, Белки-61, Жиры-55, Углеводы-130	<b>158-50</b>

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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
250	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-45
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
33,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-55
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			Калорийность-647, Белки-45, Жиры-19, Углеводы-73 <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	14-64
75/50	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-71
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-34
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
36	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-76
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			Калорийность-881, Белки-30, Жиры-46, Углеводы-86 <b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 528, Белки-75, Жиры-65, Углеводы-159 <b>188-50</b>

Директор

Игнатьева 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	19-09
245	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	68-07
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
22	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-68
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-611, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-66	92-00
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
45	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-30
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	43-77
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-45
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
35	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-64
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-886, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-98	92-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 497, Белки-73, Жиры-61, Углеводы-164	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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-53
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-59
200	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	61-18
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-07
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-34
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-593, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-69	90-48
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-01
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-35
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	46-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	76-08
<b>Итого за день</b>		Калорийность-908, Белки-47, Жиры-27, Углеводы-115	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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>10-88</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>18-24</b>
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	<b>70-36</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-07</b>
32,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>2-20</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-771, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-89	<b>108-52</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>12-72</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>16-01</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-35</b>
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	<b>46-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	<b>76-08</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 086, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-135	<b>184-60</b>

Директор

Потеряева 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	19-09
245	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-383, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	68-07
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
22	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-68
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-611, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-66	92-00
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
45	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	6-10
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-30
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	43-77
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-45
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-19
35	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-64
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-886, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-98	92-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 497, Белки-73, Жиры-61, Углеводы-164	184-00

Директор

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>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке н/шк</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>19-09</b>
205	<b>Плов с курицей п/ф н/шк</b>	Калорийность-322, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-34	<b>56-95</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-39</b>
22,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-82</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
25	<b>Огурец в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>5-45</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>14-65</b>
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф н/шк</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	<b>42-31</b>
150	<b>Макароны отварные н/шк</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>9-50</b>
200	<b>Компот из облепихи н/шк</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-17</b>
27	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-17</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>
			Калорийность-1 210, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-116

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><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
250	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-63
200	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
29	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-37
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			Калорийность-635, Белки-44, Жиры-19, Углеводы-70 <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	14-63
75/50	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	55-14
150	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	9-32
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-09
30,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-46
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			Калорийность-870, Белки-29, Жиры-46, Углеводы-83 <b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 505, Белки-73, Жиры-65, Углеводы-153 <b>188-50</b>

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Сыр твердых сортов в нарезке б/пл</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
245	<b>Плов с курицей п/ф б/пл</b>	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	68-24
180	<b>Чай с сахаром б/пл</b>	Калорийность-24, Углеводы-6	1-25
20,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-65
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			Калорийность-605, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-65 <b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
40	<b>Огурец в нарезке б/пл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	5-42
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	18-28
60/40	<b>Гуляш из свинины п/ф б/пл</b>	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	44-11
200	<b>Макароны отварные б/пл</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	12-43
200	<b>Компот из облепихи б/пл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-09
39	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-12
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			Калорийность-895, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-100 <b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 500, Белки-73, Жиры-61, Углеводы-165 <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>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>6-57</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	<b>14-68</b>
200	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	<b>60-82</b>
200	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-20</b>
41	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	<b>3-26</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-642, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-79	<b>92-30</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>12-72</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>15-99</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-59</b>
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	<b>43-96</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	<b>74-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-957, Белки-48, Жиры-27, Углеводы-125	<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	6-57
200	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	14-68
190	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-299, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-32	57-78
180	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-68
36	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-86
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-610, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-76	88-34
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-72
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-99
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	43-96
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-46	74-26
<b>Итого за день</b>		Калорийность-925, Белки-47, Жиры-27, Углеводы-122	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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками овз п/ф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>10-95</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	<b>18-35</b>
250	<b>Плов с курицей п/ф овз</b>	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	<b>69-95</b>
180	<b>Компот из облепихи овз</b>	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	<b>4-68</b>
36	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-87</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-77</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-774, Белки-44, Жиры-25, Углеводы-91	<b>108-57</b>
<b>Полдник</b>			
20	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	<b>12-72</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>17-76</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-59</b>
200	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	<b>43-96</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-328, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-48	<b>76-03</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1102, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-139	<b>184-60</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Для  
документов

# Меню "СВО и мобилизованные" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

## Завтрак ( 1 смена )

30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
245	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-385, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-41	68-24
180	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-24, Углеводы-6	1-25
20,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-65
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77

## Итого за Завтрак ( 1 смена )

Калорийность-605, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-65 **92-00**

## Итого за день

Калорийность-605, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-65 **92-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

