

# 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>			
15	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>4-06</b>
110	<b>Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	<b>50-46</b>
150	<b>Картофельное пюре н/ф н/шк</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-29</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-39</b>
50	<b>Булочка с маком н/шк</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	<b>2-48</b>
19,5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-57</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-541, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-70	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>5-12</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	<b>22-12</b>
90	<b>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	<b>29-56</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-49</b>
180	<b>Компот из смородины н/шк</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>9-34</b>
20	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-62</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-555, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-79	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 096, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-149	<b>158-50</b>

Директор

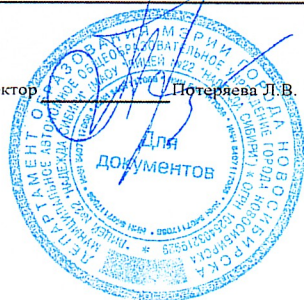
Потеряева Т.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

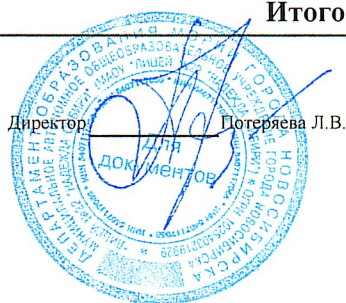
Калькулятор

Брованова Н.В.



## 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	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-13
130	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	59-63
150	Картофельное пюре п/ф б/пл	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-14
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-39
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-48
18	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-48
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-613, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-79	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	5-12
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	22-17
125	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6	41-17
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-49
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-38
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-92
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-651, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-91	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 264, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-170	<b>188-50</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.

## Многодетные 5-11 классы, 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>			
25	<i>Помидор в нарезке б/пл</i>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<b>6-78</b>
120	<i>Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл</i>	<i>Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8</i>	<b>55-05</b>
180	<i>Картофельное пюре п/ф б/пл</i>	<i>Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24</i>	<b>22-96</b>
180	<i>Чай с сахаром б/пл</i>	<i>Калорийность-24, Углеводы-6</i>	<b>1-25</b>
50	<i>Булочка с маком б/пл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26</i>	<b>2-48</b>
18	<i>Хлеб пшеничный б/пл</i>	<i>Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9</i>	<b>1-48</b>
20	<i>Хлеб бородинский б/пл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-620, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-82</i>	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<i>Кукуруза сахарная б/пл</i>	<i>Калорийность-10, Углеводы-2</i>	<b>6-83</b>
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф б/пл</i>	<i>Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23</i>	<b>27-71</b>
90	<i>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</i>	<i>Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<b>29-64</b>
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</i>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<b>13-78</b>
200	<i>Компот из смородины б/пл</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<b>10-38</b>
20,5	<i>Хлеб пшеничный б/пл</i>	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-66</b>
20	<i>Хлеб бородинский б/пл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-678, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-98</i>	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 298, Белки-55, Жиры-37, Углеводы-180</i>	<b>184-00</b>

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.



## 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><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<b>8-44</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз</b>	<i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19</i>	<b>22-23</b>
110	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз</b>	<i>Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7</i>	<b>50-46</b>
150	<b>Картофельное пюре п/ф овз</b>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>19-14</b>
180	<b>Компот из смородины овз</b>	<i>Калорийность-32, Углеводы-8</i>	<b>9-34</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-62</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-632, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-76</i>	<b>113-23</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	<i>Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7</i>	<b>15-94</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<b>15-97</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-62</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<b>19-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45</i>	<b>53-33</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-956, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-121</i>	<b>166-56</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



## ОВЗ и инвалиды 7-11 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>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	<b>8-44</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	<b>22-23</b>
100	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз</b>	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	<b>45-87</b>
150	<b>Картофельное пюре п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-14</b>
180	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>9-34</b>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-28</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-634, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-80	<b>109-30</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-91</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>15-97</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-62</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>19-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	<b>53-30</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-958, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-125	<b>162-60</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



## 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>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-07</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	<b>27-79</b>
110	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз</b>	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	<b>50-46</b>
200	<b>Картофельное пюре п/ф овз</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>25-52</b>
180	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>9-34</b>
26	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>2-12</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-768, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-92	<b>131-30</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-91</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>15-97</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-62</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>19-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	<b>53-30</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 092, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-137	<b>184-60</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.



**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>			
15	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>4-06</b>
110	<b>Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк</b>	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	<b>50-46</b>
150	<b>Картофельное пюре н/ф н/шк</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-29</b>
200	<b>Чай с сахаром н/шк</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-39</b>
50	<b>Булочка с маком н/шк</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	<b>2-48</b>
19.5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-57</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-541, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-70	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>5-12</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	<b>22-11</b>
90	<b>Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*</b>	Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4	<b>29-54</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-49</b>
180	<b>Компот из смородины н/шк</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>9-34</b>
20.5	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-65</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-557, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-79	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 098, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-149	<b>158-50</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

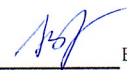
Брованова Н.В.

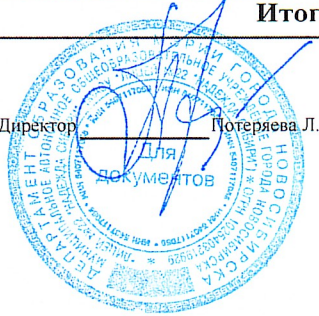
## Многодетные 1-4 классы Чапл.59

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	<i>Помидор в нарезке б/пл</i>	<i>Калорийность-6, Углеводы-1</i>	<b>8-13</b>
130	<i>Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл</i>	<i>Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9</i>	<b>59-64</b>
150	<i>Картофельное пюре п/ф б/пл</i>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>19-14</b>
200	<i>Чай с сахаром б/пл</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<b>1-39</b>
50	<i>Булочка с маком б/пл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26</i>	<b>2-48</b>
18	<i>Хлеб пшеничный б/пл</i>	<i>Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9</i>	<b>1-47</b>
20	<i>Хлеб бородинский б/пл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-613, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-79</i>	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<i>Кукуруза сахарная б/пл</i>	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	<b>5-12</b>
200	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф б/пл</i>	<i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19</i>	<b>22-11</b>
125	<i>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</i>	<i>Калорийность-158, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-6</i>	<b>41-03</b>
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</i>	<i>Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36</i>	<b>11-49</b>
200	<i>Компот из смородины б/пл</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<b>10-38</b>
26	<i>Хлеб пшеничный б/пл</i>	<i>Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13</i>	<b>2-12</b>
20	<i>Хлеб бородинский б/пл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-656, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-92</i>	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 269, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-171</i>	<b>188-50</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.





**Многодетные 5-11 классы, СВО 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	<i>Помидор в нарезке б/пл</i>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<b>6-78</b>
120	<i>Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл</i>	<i>Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8</i>	<b>55-05</b>
180	<i>Картофельное пюре п/ф б/пл</i>	<i>Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24</i>	<b>22-96</b>
180	<i>Чай с сахаром б/пл</i>	<i>Калорийность-24, Углеводы-6</i>	<b>1-25</b>
50	<i>Булочка с маком б/пл</i>	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26</i>	<b>2-48</b>
18	<i>Хлеб пшеничный б/пл</i>	<i>Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9</i>	<b>1-48</b>
20	<i>Хлеб бородинский б/пл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-620, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-82</i>	<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
20	<i>Кукуруза сахарная б/пл</i>	<i>Калорийность-10, Углеводы-2</i>	<b>6-83</b>
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф б/пл</i>	<i>Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23</i>	<b>27-64</b>
90	<i>Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*</i>	<i>Калорийность-114, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<b>29-54</b>
180	<i>Каша гречневая рассыпчатая б/пл</i>	<i>Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43</i>	<b>13-78</b>
200	<i>Компот из смородины б/пл</i>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<b>10-38</b>
22.5	<i>Хлеб пшеничный б/пл</i>	<i>Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>1-83</b>
20	<i>Хлеб бородинский б/пл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		<i>Калорийность-683, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-99</i>	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 303, Белки-55, Жиры-37, Углеводы-181</i>	<b>184-00</b>

 Директор:  Потеряева Л.В.

 Шеф-повар:  Шаланова Е.Е.

 Калькулятор:  Брованова Н.В.


## 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>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<b>8-44</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз</b>	<i>Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19</i>	<b>22-11</b>
110	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз</b>	<i>Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7</i>	<b>50-46</b>
150	<b>Картофельное пюре п/ф овз</b>	<i>Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>19-14</b>
180	<b>Компот из смородины овз</b>	<i>Калорийность-32, Углеводы-8</i>	<b>9-34</b>
22	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	<b>1-77</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-637, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-77</i>	<b>113-26</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	<i>Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7</i>	<b>15-91</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<b>15-97</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-62</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<b>19-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45</i>	<b>53-30</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-961, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-122</i>	<b>166-56</b>



Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

**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><u>Комплекс</u></b>			
60	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	<b>8-44</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	<b>22-11</b>
100	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз</b>	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	<b>45-87</b>
150	<b>Картофельное пюре п/ф овз</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-14</b>
180	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>9-34</b>
29.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-40</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-638, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-81	<b>109-30</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-91</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>15-97</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-62</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>19-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	<b>53-30</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-962, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-126	<b>162-60</b>

Директор

Дюгеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



**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>Комплекс</u></b>			
100	<b>Винегрет с растительным маслом п/ф овз</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>14-07</b>
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	<b>27-64</b>
110	<b>Капуста тушеная с мясом п/ф овз</b>	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	<b>50-46</b>
200	<b>Картофельное пюре п/ф овз</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>25-52</b>
180	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	<b>9-34</b>
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-27</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-773, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-93	<b>131-30</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>15-91</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	<b>15-97</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-62</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>19-80</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	<b>53-30</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 097, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-138	<b>184-60</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.