

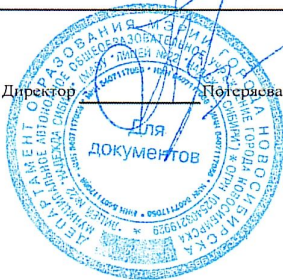
1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-17
200	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	20-19
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-45
32,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-64
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-80
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-569, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-82	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	4-03
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-23
60	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	36-76
30	Соус белый основной нач пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-54
160	Макаронны отварные нач	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	11-09
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-85
34	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-75
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-547, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-75	79-25
Итого за день		Калорийность-1 116, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-157	158-50

Директор _____ Потрясова Л.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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	<i>Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9</i>	19-09
210	Каша жидкая молочная рисовая бпл	<i>Калорийность-194, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30</i>	20-43
15	Масло сливочное (порциями) бпл	<i>Калорийность-112, Жиры-12</i>	14-99
200	Какао с молоком сгущенным бпл	<i>Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22</i>	17-75
27	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-19
150	Яблоко бпл	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	19-80
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-676, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-80</i>	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	<i>Калорийность-8, Углеводы-2</i>	12-88
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	<i>Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7</i>	11-60
60	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	<i>Калорийность-129, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8</i>	36-88
30	Соус белый основной бпл пф	<i>Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1</i>	4-10
180	Макароны отварные бпл	<i>Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39</i>	11-39
200	Компот из брусники бпл	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	10-86
31	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-54
40	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16</i>	4-00
Итого за Обед (2 смена)		<i>Калорийность-667, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-96</i>	94-25
Итого за день		<i>Калорийность-1 343, Белки-42, Жиры-52, Углеводы-176</i>	188-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчинна 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
240	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34	23-34
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	9-99
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
25	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-03
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-662, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-83	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	12-88
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-60
60	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	36-88
30	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-10
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	11-39
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
28,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-29
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-623, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-87	92-00
Итого за день		Калорийность-1 285, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-170	184-00

Директор

Погеряева 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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплексе</u>			
60	<i>Икра морковная овз пф</i>	<i>Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6</i>	<i>7-52</i>
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной овз пф</i>	<i>Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5</i>	<i>9-23</i>
120	<i>Тефтели рыбные (кета) овз пф</i>	<i>Калорийность-258, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-15</i>	<i>73-48</i>
30	<i>Соус белый основной овз пф</i>	<i>Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1</i>	<i>4-34</i>
150	<i>Макароны отварные овз</i>	<i>Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33</i>	<i>10-29</i>
200	<i>Компот из брусники овз</i>	<i>Калорийность-33, Углеводы-8</i>	<i>10-85</i>
34	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-68</i>
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-00</i>
Итого за Комплексе		<i>Калорийность-767, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-93</i>	120-39
<u>Полдник</u>			
15	<i>Сыр твердых сортов в нарезке овз</i>	<i>Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4</i>	<i>9-59</i>
180	<i>Какао с молоком сгущенным овз</i>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<i>16-48</i>
15	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7</i>	<i>1-19</i>
150	<i>Яблоко овз</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<i>18-91</i>
Итого за Полдник		<i>Калорийность-276, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-42</i>	46-17
Итого за день		<i>Калорийность-1 043, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-135</i>	166-56
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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-52
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-23
120	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-15	73-48
30	Соус белый основной овз пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-34
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-29
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-77
22,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-80
Итого за Комплекс		Калорийность-697, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-78	116-43
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-48
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-19
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-91
Итого за Полдник		Калорийность-276, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-42	46-17
Итого за день		Калорийность-973, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-120	162-60

Директор _____ Подгеряева 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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплексе</u>			
100	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-54
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-54
120	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-15	73-48
30	Соус белый основной овз пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-34
180	Макаронны отварныы овз	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-35
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-85
40	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-20
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплексе		Калорийность-883, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-108	130-30
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-59
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-31
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-19
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	25-21
Итого за Полдник		Калорийность-311, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49	54-30
Итого за день		Калорийность-1194, Белки-42, Жиры-42, Углеводы-157	184-60
Директор  Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Котомчнна 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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке нач	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-18
200	Каша жидкая молочная рисовая нач	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	20-15
200	Какао с молоком сгущенным нач	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-34
33,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-73
150	Яблоко нач	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-85
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-572, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-83	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке нач	Калорийность-4, Углеводы-1	3-65
200	Щи из свежей капусты со сметаной нач пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-23
60	Тефтели рыбные (кета) нач пф	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	36-73
30	Соус белый основной нач пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-50
170	Макаронны отварные нач	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-63
200	Компот из брусники нач	Калорийность-33, Углеводы-8	10-71
34,5	Хлеб пшеничный нач	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-80
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-562, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-77	79-25
Итого за день		Калорийность-1134, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-160	158-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Многолетние 1-4 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
200	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	19-94
15	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-112, Жиры-12	16-92
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	15-97
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-53
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-666, Белки-18, Жиры-30, Углеводы-80	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	10-71
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-60
60	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	36-88
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2	5-73
170	Макаронны отварные бпл	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	11-74
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
34	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-73
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-667, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-97	94-25
Итого за день		Калорийность-1 333, Белки-42, Жиры-52, Углеводы-177	188-50



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), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
220	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32	21-94
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-75, Жиры-8	11-28
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	17-75
27	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-14
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	19-80
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-648, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-82	92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	10-71
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-60
60	Тефтели рыбные (кета) бпл пф	Калорийность-129, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8	36-88
30	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-30
180	Макаронны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-43
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-86
40,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-22
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-651, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-93	92-00
Итого за день		Калорийность-1 299, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-175	184-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова 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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-54
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-21
120	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-15	73-53
30	Соус белый основной овз пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-52
150	Макаронны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-21
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-08
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-778, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-95	120-74
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-57
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-31
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-19
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-75
Итого за Полдник		Калорийность-276, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-42	45-82
Итого за день		Калорийность-1 054, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-137	166-56
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар <u>Клику</u>	Шаланова Е.Е.
		Калькулятор <u>Б</u>	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)
<u>Комплекс</u>			
60	Икра морковная овз пф	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	7-54
200	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	9-21
120	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-15	73-53
30	Соус белый основной овз пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-52
150	Макароны отварные овз	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-21
180	Компот из брусники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-59
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-18
Итого за Комплекс		Калорийность-706, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-80	116-78
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-57
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-31
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-19
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-75
Итого за Полдник		Калорийность-276, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-42	45-82
Итого за день		Калорийность-982, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-122	162-60

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова Н.В. Бронова 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)
<u>Комплекс</u>			
100	Икра морковная овз пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-57
250	Щи из свежей капусты со сметаной овз пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	11-51
120	Тефтели рыбные (кета) овз пф	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-15	73-53
30	Соус белый основной овз пф	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1	4-52
200	Макароны отварные овз	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-62
200	Компот из брусники овз	Калорийность-33, Углеводы-8	10-65
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-32
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-883, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-107	130-72
<u>Полдник</u>			
15	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	9-57
200	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	18-12
15	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-19
200	Яблоко овз	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	25-00
Итого за Полдник		Калорийность-311, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49	53-88
Итого за день		Калорийность-1194, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-156	184-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.