

# 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 нач</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	2-58
100	<b>Капуста тушеная с мясом нач пф</b>	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	50-71
150	<b>Картофельное пюре нач пф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-73
200	<b>Чай с сахаром нач</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	<b>Булочка с маком нач</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-52
29	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-33
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-545, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-75	79-25
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Кукуруза сахарная нач</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	5-33
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-44
110	<b>Курица тушеная с морковью нач пф</b>	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-04
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая нач</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-16
180	<b>Компот из смородины нач</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	11-49
23	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-79
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-565, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-79	79-25
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1110, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-154	158-50



Директор Потеряева 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)
<b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>			
35	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	5-24
130	<b>Капуста тушеная с мясом бпл пф</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	61-12
150	<b>Картофельное пюре бпл пф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-52
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	<b>Булочка с маком бпл</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-53
31	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-46
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-645, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-86	<b>94-25</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
30	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	10-65
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b>	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-45
130	<b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	47-33
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-33
200	<b>Компот из смородины бпл</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	12-68
23	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-81
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-576, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-87	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 221, Белки-56, Жиры-36, Углеводы-173	<b>188-50</b>

Директор Деля Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Бронова 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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-74
120	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	56-41
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-42
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-53
32	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-52
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-656, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-90	<b>92-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	7-10
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-57
120	Курица тушеная с морковью бпл пф	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	43-68
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-60
200	Компот из смородины бпл	Калорийность-35, Углеводы-8	12-68
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-629, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-100	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 285, Белки-57, Жиры-37, Углеводы-190	<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 овз пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-67
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-43
120	<b>Капуста тушеная с мясом овз пф</b>	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	60-42
150	<b>Картофельное пюре овз пф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-57
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	12-69
35,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-82
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-652, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-81	<b>113-60</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-61
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-78
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	<b>52-96</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-976, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-126	<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 овз пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-67
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-43
110	<b>Капуста тушеная с мясом овз пф</b>	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	55-39
150	<b>Картофельное пюре овз пф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-57
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	12-69
49	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-89
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-666, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-86	<b>109-64</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-61
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-78
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	<b>52-96</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-990, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-131	<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 овз пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-79
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-54
130	<b>Капуста тушеная с мясом овз пф</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	65-46
200	<b>Картофельное пюре овз пф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	26-10
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	12-69
26	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-06
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-759, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-90	<b>131-64</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-61
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-78
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	<b>52-96</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 083, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-135	<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 нач</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	2-36
100	<b>Капуста тушеная с мясом нач пф</b>	Калорийность-170, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-7	50-69
150	<b>Картофельное пюре нач пф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-74
200	<b>Чай с сахаром нач</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	<b>Булочка с маком нач</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-51
31	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-57
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-550, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-76	79-25
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
15	<b>Кукуруза сахарная нач</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	5-32
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями нач пф</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-44
110	<b>Курица тушеная с морковью нач пф</b>	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-04
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая нач</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-15
180	<b>Компот из смородины нач</b>	Калорийность-32, Углеводы-8	11-49
23	<b>Хлеб пшеничный нач</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-81
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-565, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-79	79-25
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1115, Белки-49, Жиры-32, Углеводы-155	158-50



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	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>4-65</b>
120	<b>Капуста тушеная с мясом бпл пф</b>	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	<b>61-32</b>
150	<b>Картофельное пюре бпл пф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	<b>19-57</b>
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-38</b>
50	<b>Булочка с маком бпл</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	<b>2-52</b>
35	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-81</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-87	<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	<b>10-66</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b>	Калорийность-33, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	<b>8-44</b>
130	<b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>	Калорийность-164, Белки-18, Жиры-8, Углеводы-6	<b>47-33</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11-39</b>
200	<b>Компот из смородины бпл</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	<b>12-78</b>
21	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-65</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-571, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-86	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 207, Белки-56, Жиры-35, Углеводы-173	<b>188-50</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.



Для  
ДОКУМЕНТОВ



## 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>			
30	<b>Помидор в нарезке бпл</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	4-65
110	<b>Капуста тушеная с мясом бпл пф</b>	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	56-21
180	<b>Картофельное пюре бпл пф</b>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	23-49
180	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-24, Углеводы-6	1-24
50	<b>Булочка с маком бпл</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-52
24	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-89
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-618, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-85	<b>92-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
30	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	10-66
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф</b>	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-55
110	<b>Курица тушеная с морковью бпл пф</b>	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	40-04
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая бпл</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-67
200	<b>Компот из смородины бпл</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	12-78
29	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-30
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-620, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-100	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 238, Белки-56, Жиры-35, Углеводы-185	<b>184-00</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова Н.В.

Для документов

**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 овз пф</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-67
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-44
120	<b>Капуста тушеная с мясом овз пф</b>	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-8	60-82
150	<b>Картофельное пюре овз пф</b>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	19-53
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	12-63
36	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-83
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-652, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-81	<b>113-92</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-40
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-67
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	<b>52-64</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-976, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-126	<b>166-56</b>



Директор

Потеряева 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 овз пф</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4</i>	<b>7-67</b>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b>	<i>Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15</i>	<b>8-44</b>
110	<b>Капуста тушеная с мясом овз пф</b>	<i>Калорийность-187, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7</i>	<b>55-75</b>
160	<b>Картофельное пюре овз пф</b>	<i>Калорийность-149, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21</i>	<b>20-83</b>
200	<b>Компот из смородины овз</b>	<i>Калорийность-35, Углеводы-8</i>	<b>12-63</b>
33	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	<b>2-64</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-638, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-79</i>	<b>109-96</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	<i>Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7</i>	<b>15-98</b>
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	<i>Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20</i>	<b>16-40</b>
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>1-59</b>
150	<b>Яблоко овз</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<b>18-67</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45</i>	<b>52-64</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-962, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-124</i>	<b>162-60</b>



Директор Потеряева 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 овз пф</b>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-78
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями овз пф</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19	10-55
130	<b>Капуста тушеная с мясом овз пф</b>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	65-89
200	<b>Картофельное пюре овз пф</b>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	26-04
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	12-63
26	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-07
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-759, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-90	<b>131-96</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке овз</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-98
180	<b>Какао с молоком сгущенным овз</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-40
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-59
150	<b>Яблоко овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-67
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-45	<b>52-64</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 083, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-135	<b>184-60</b>



Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова Брованова Н.В.