

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 | Огурец в нарезке нач | Калорийность-4, Углеводы-1 | 3-68 |
| 150 | Омлет натуральный нач | Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3 | 35-86 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным нач | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-46 |
| 150 | Яблоко нач | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-75 |
| 30 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 2-50 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-500, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-56 | 79-25 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 10 | Горошек зеленый нач | Калорийность-4, Углеводы-1 | 2-67 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной нач пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 9-21 |
| 35/35 | Гуляш из говядины нач пф 2 | Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2 | 41-59 |
| 170 | Макароны отварные нач | Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37 | 11-80 |
| 200 | Компот из брусники нач | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-59 |
| 41 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20 | 3-39 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-584, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-73 | 79-25 |
| Итого за день | | Калорийность-1 084, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-129 | 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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 15 | Огурец в нарезке бпл | Калорийность-2 | 1-77 |
| 215 | Омлет натуральный бпл | Калорийность-323, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-5 | 51-38 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-39 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-85 |
| 23 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11 | 1-86 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-619, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-61 | 94-25 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1 | 5-57 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 8-95 |
| 45/45 | Гуляш из говядины бпл пф 2 | Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3 | 53-26 |
| 170 | Макароны отварные бпл | Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37 | 11-80 |
| 200 | Компот из брусники бпл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-59 |
| 25 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-08 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-634, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-74 | 94-25 |
| Итого за день | | Калорийность-1 253, Белки-51, Жиры-56, Углеводы-135 | 188-50 |



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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 15 | Огурец в нарезке бпл | Калорийность-2 | 1-77 |
| 205 | Омлет натуральный бпл | Калорийность-308, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-5 | 48-99 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-39 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-85 |
| 24 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12 | 2-00 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-606, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-62 | 92-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1 | 5-57 |
| 250 | Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7 | 11-19 |
| 40/40 | Гуляш из говядины бпл пф 2 | Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3 | 47-34 |
| 180 | Макароны отварные бпл | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39 | 12-49 |
| 200 | Компот из брусники бпл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-59 |
| 34 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17 | 2-82 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-664, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-83 | 92-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 270, Белки-49, Жиры-54, Углеводы-145 | 184-00 |



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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 60 | Икра морковная овз пф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 7-51 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной овз пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 8-95 |
| 60/60 | Гуляш из говядины овз пф 2 | Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4 | 70-82 |
| 150 | Макароны отварные овз | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33 | 10-37 |
| 200 | Компот из брусники овз | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-63 |
| 29 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 2-36 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-745, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-78 | 112-64 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Апельсин овз | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18 | 32-94 |
| 200 | Сок персиковый овз | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 20-98 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51 | 53-92 |
| Итого за день | | Калорийность-962, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-129 | 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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 60 | Икра морковная овз пф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 7-51 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной овз пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 8-95 |
| 60/60 | Гуляш из говядины овз пф 2 | Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4 | 70-82 |
| 150 | Макароны отварные овз | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33 | 10-37 |
| 180 | Компот из брусники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 9-56 |
| 19 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9 | 1-57 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-718, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-72 | 110-78 |
| Полдник | | | |
| 220 | Апельсин овз | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18 | 32-94 |
| 180 | Сок персиковый овз | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30 | 18-88 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48 | 51-82 |
| Итого за день | | Калорийность-922, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-120 | 162-60 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

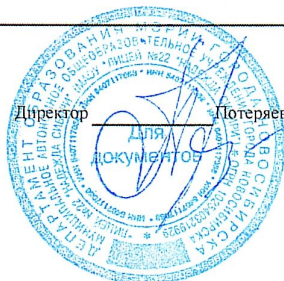
Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 100 | Икра морковная овз пф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 12-51 |
| 250 | Щи из свежей капусты со сметаной овз пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7 | 11-19 |
| 65/65 | Гуляш из говядины овз пф 2 | Калорийность-290, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4 | 76-72 |
| 220 | Макароны отварные овз | Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48 | 15-21 |
| 200 | Компот из брусники овз | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-63 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 2-42 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-925, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-100 | 130-68 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Апельсин овз | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18 | 32-94 |
| 200 | Сок персиковый овз | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 20-98 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51 | 53-92 |
| Итого за день | | Калорийность-1142, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-151 | 184-60 |



Директор

Потеряева Д.В.

Шеф-повар

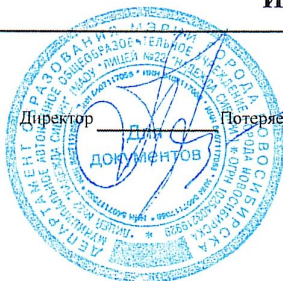
Котомчина Т.А.

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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 30 | Огурец в нарезке нач | Калорийность-4, Углеводы-1 | 3-92 |
| 150 | Омлет натуральный нач | Калорийность-226, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-3 | 35-86 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным нач | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-46 |
| 150 | Яблоко нач | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-75 |
| 27 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 2-26 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-493, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-54 | 79-25 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 10 | Горошек зеленый нач | Калорийность-4, Углеводы-1 | 2-68 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной нач пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 8-90 |
| 35/35 | Гуляш из говядины нач пф 2 | Калорийность-156, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2 | 41-59 |
| 170 | Макароньы отварные нач | Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37 | 11-80 |
| 200 | Компот из брусники нач | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-59 |
| 45 | Хлеб пшеничный нач | Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22 | 3-69 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-593, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-75 | 79-25 |
| Итого за день | | Калорийность-1 086, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-129 | 158-50 |



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

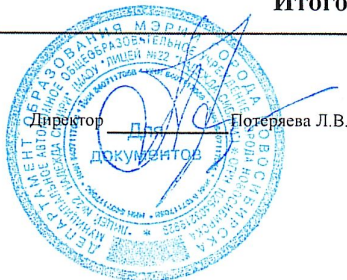
Шаланова Е.Е.

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> | | | |
| 15 | Огурец в нарезке бпл | Калорийность-2 | 1-95 |
| 215 | Омлет натуральный бпл | Калорийность-323, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-5 | 51-35 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-41 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-94 |
| 19 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9 | 1-60 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-610, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-59 | 94-25 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1 | 5-55 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 8-90 |
| 45/45 | Гуляш из говядины бпл пф 2 | Калорийность-200, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-3 | 53-48 |
| 170 | Макароны отварные бпл | Калорийность-223, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37 | 11-87 |
| 200 | Компот из брусники бпл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-59 |
| 23 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11 | 1-86 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-629, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-73 | 94-25 |
| Итого за день | | Калорийность-1 239, Белки-50, Жиры-56, Углеводы-132 | 188-50 |



Шеф-повар Е.Е. Шаланова Калькулятор Н.В. Брованова

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) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 15 | Огурец в нарезке бпл | Калорийность-2 | 1-95 |
| 205 | Омлет натуральный бпл | Калорийность-308, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-5 | 48-96 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 18-41 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 18-94 |
| 21 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10 | 1-74 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-599, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-60 | 92-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 20 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-7, Белки-1, Углеводы-1 | 5-55 |
| 250 | Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7 | 11-13 |
| 40/40 | Гуляш из говядины бпл пф 2 | Калорийность-178, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3 | 47-54 |
| 180 | Макароны отварные бпл | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39 | 12-57 |
| 200 | Компот из брусники бпл | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-59 |
| 32 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-62 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-659, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-82 | 92-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 258, Белки-48, Жиры-54, Углеводы-142 | 184-00 |



Шеф-повар

ШШ

Шаланова Е.Е.

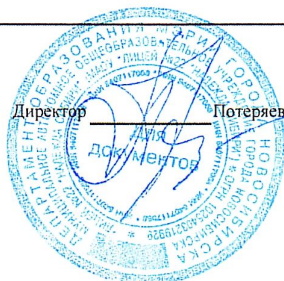
Калькулятор

БВ

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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 60 | Икра морковная овз пф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 7-38 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной овз пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 9-01 |
| 60/60 | Гуляш из говядины овз пф 2 | Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4 | 71-26 |
| 150 | Макароны отварные овз | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33 | 10-39 |
| 200 | Компот из брусники овз | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-66 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 2-47 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-747, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-79 | 113-17 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Апельсин овз | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18 | 32-39 |
| 200 | Сок персиковый овз | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 21-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51 | 53-39 |
| Итого за день | | Калорийность-964, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-130 | 166-56 |



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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Комплекс</u> | | | |
| 60 | Икра морковная овз пф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 7-38 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной овз пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 9-01 |
| 60/60 | Гуляш из говядины овз пф 2 | Калорийность-267, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-4 | 71-26 |
| 150 | Макароны отварные овз | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33 | 10-39 |
| 180 | Компот из брусники овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 9-60 |
| 20,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10 | 1-67 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-722, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-73 | 111-31 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 220 | Апельсин овз | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18 | 32-39 |
| 180 | Сок персиковый овз | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30 | 18-90 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-204, Белки-3, Углеводы-48 | 51-29 |
| Итого за день | | Калорийность-926, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-121 | 162-60 |



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. 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) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Комплекс | | | |
| 100 | Икра морковная овз пф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 12-30 |
| 250 | Щи из свежей капусты со сметаной овз пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7 | 11-26 |
| 65/65 | Гуляш из говядины овз пф 2 | Калорийность-290, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-4 | 77-20 |
| 220 | Макароны отварные овз | Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48 | 15-24 |
| 200 | Компот из брусники овз | Калорийность-33, Углеводы-8 | 10-66 |
| 31 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 | 2-55 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-00 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-928, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-100 | 131-21 |
| Полдник | | | |
| 220 | Апельсин овз | Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18 | 32-39 |
| 200 | Сок персиковый овз | Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33 | 21-00 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-217, Белки-3, Углеводы-51 | 53-39 |
| Итого за день | | Калорийность-1 145, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-151 | 184-60 |



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.