

## Категория "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>2-24</b>
120/60	<b>Картофельная запеканка с говядиной н/шк п/ф</b>	Калорийность-321, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-15	<b>59-18</b>
200	<b>Напиток из шиповника н/шк</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-78</b>
32	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>1-80</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-464, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-47	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-51</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-60</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) н/шк 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>38-18</b>
140	<b>Рис отварной н/шк</b>	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34	<b>10-79</b>
180	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>5-41</b>
27	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-51</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-531, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-77	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-995, Белки-47, Жиры-34, Углеводы-124	<b>140-00</b>

Директор \_\_\_\_\_

Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.



## Категория "Многдетные от 11лет" 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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>3-20</b>
150/75	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	<b>73-90</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-77</b>
30,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-73</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-602, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-61	<b>88-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>12-67</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>14-60</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>37-76</b>
150	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>11-63</b>
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>6-54</b>
42	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	<b>2-40</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-734, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-105	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 336, Белки-61, Жиры-47, Углеводы-166	<b>176-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Цифр-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# Категория "Многдетные 7-11лет" 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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>3-20</b>
130/65	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-347, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-16	<b>64-04</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-77</b>
53	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	<b>2-99</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-540, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-58	<b>77-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>7-60</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-68</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>37-76</b>
150	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>11-63</b>
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>6-54</b>
31,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>1-79</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-594, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-83	<b>77-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1134, Белки-53, Жиры-40, Углеводы-141	<b>154-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*[Signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

*[Signature]*

Брованова Н.В.

# Категория "Многдетные 1-4класс" 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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>3-20</b>
150/75	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	<b>73-90</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-77</b>
20	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>1-13</b>
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-517, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-44	<b>85-00</b>
<b><u>Обед (2 смена)</u></b>			
70	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф</b>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>8-87</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>14-60</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>37-76</b>
150	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>11-63</b>
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>6-54</b>
42	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	<b>2-40</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-20</b>
<b>Итого за Обед (2 смена)</b>		Калорийность-735, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-108	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 252, Белки-60, Жиры-47, Углеводы-152	<b>170-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Цифровар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

# Категория "ОВЗ и инв. от 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>9-29</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>15-08</b>
210/105	<b>Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф</b>	Калорийность-617, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-31	<b>101-98</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>6-59</b>
37	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-12</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-20</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 041, Белки-58, Жиры-55, Углеводы-95	<b>138-26</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	<b>19-80</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>17-94</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	<b>37-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 385, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-177	<b>176-00</b>

Директор



Готряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## Категория "ОВЗ и инв. 7-11лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>5-57</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>12-06</b>
190/95	<b>Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф</b>	Калорийность-558, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-28	<b>92-27</b>
180	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>5-93</b>
25	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-43</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-814, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-65	<b>117-26</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	<b>19-80</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>17-94</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	<b>37-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 158, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-147	<b>155-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*[Signature]*

Котомчина Т.А.

Калькулятор

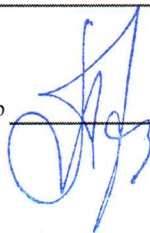
*[Signature]*

Брованова Н.В.

# Категория "ОВЗ и инв. 1-4класс" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>5-57</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>12-06</b>
190/95	<b>Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф</b>	Калорийность-558, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-28	<b>92-27</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>6-59</b>
33	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>1-87</b>
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-894, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-81	<b>120-76</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	<b>19-80</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>17-94</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	<b>37-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 238, Белки-56, Жиры-47, Углеводы-163	<b>158-50</b>

Директор



Потеряева Л.В.



Шеф-повар



Котомчина Т.А.

Калькулятор



Брованова Н.В.

## Категория "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>			
20	<b>Помидор в нарезке н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>3-17</b>
120/60	<b>Картофельная запеканка с говядиной н/шк п/ф</b>	Калорийность-321, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-15	<b>59-32</b>
180	<b>Напиток из шиповника н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	<b>6-09</b>
25	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-42</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-443, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-42	<b>70-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
10	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2-51</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-61</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) н/шк 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>38-45</b>
140	<b>Рис отварной н/шк</b>	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-34	<b>10-87</b>
180	<b>Компот из клубники н/шк</b>	Калорийность-26, Углеводы-7	<b>4-92</b>
29	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-64</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-536, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-78	<b>70-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-979, Белки-47, Жиры-34, Углеводы-120	<b>140-00</b>

Директор \_\_\_\_\_

Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Шаланова Е.Е.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.





# Категория "Многодетные от 11 лет" 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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>3-15</b>
150/75	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	<b>74-13</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-78</b>
27	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>1-54</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-592, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-59	<b>88-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>15-51</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>14-67</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>38-45</b>
150	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>11-62</b>
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-45</b>
40,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-30</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-673, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-92	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 265, Белки-59, Жиры-47, Углеводы-151	<b>176-00</b>

Директор

Потеряева Д.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



# Категория "Многодетные 7-11лет" 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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>3-15</b>
130/65	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-347, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-16	<b>64-25</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-78</b>
50	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>2-82</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-533, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-57	<b>77-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-533, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-57	<b>77-00</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Handwritten signature*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Handwritten signature*

Брованова Н.В.

# Категория "Многодетные 1-4класс" 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>			
20	<b>Помидор в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>3-15</b>
150/75	<b>Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф</b>	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	<b>74-13</b>
180	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	<b>6-11</b>
28,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-61</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-532, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-47	<b>85-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
80	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов б/пл п/ф</b>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	<b>12-41</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>14-67</b>
70	<b>Котлета рыбная (кета) б/пл 2</b>	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	<b>38-45</b>
150	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>11-62</b>
200	<b>Компот из клубники б/пл</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-45</b>
42	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-662, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-92	<b>85-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 194, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-139	<b>170-00</b>

Директор \_\_\_\_\_

Почеряева Л.В.

Шед-повар \_\_\_\_\_

Шаланова Е.Е.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.



# Категория "ОВЗ и инв. от 12лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>7-34</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	<b>15-19</b>
210/105	<b>Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф</b>	Калорийность-617, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-31	<b>102-92</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>5-52</b>
72	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-169, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35	<b>4-09</b>
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-20</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 123, Белки-60, Жиры-56, Углеводы-112	<b>138-26</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	<b>19-80</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>17-94</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	<b>37-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 467, Белки-64, Жиры-56, Углеводы-194	<b>176-00</b>

Директор

Потеряева Л.В.



Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## Категория "ОВЗ и инв. 1-4класс" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>5-45</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>11-95</b>
190/95	<b>Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф</b>	Калорийность-558, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-28	<b>93-15</b>
200	<b>Компот из клубники овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>6-59</b>
35,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	<b>2-02</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-60</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-882, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-79	<b>120-76</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	<b>19-80</b>
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	<b>17-94</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	<b>37-74</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 226, Белки-55, Жиры-47, Углеводы-161	<b>158-50</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

