

Категория "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 н/шк | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 19-18 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая н/шк | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 16-13 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным н/шк | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-43 |
| 140 | Яблоко н/шк | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 14-09 |
| 56 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-28 | 3-17 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-618, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-93 | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 10 | Кукуруза сахарная н/шк | Калорийность-5, Углеводы-1 | 3-26 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями н/шк п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 13-75 |
| 70/35 | Гуляш из свинины н/шк п/ф | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-5 | 34-16 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая н/шк | Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 12-37 |
| 180 | Компот из облепихи н/шк | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7 | 4-91 |
| 27 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 1-55 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-638, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-85 | 70-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 256, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-178 | 140-00 |

Директор _____

Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



Категория "Многодетные от 11лет" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

Завтрак (1 смена)

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--------------|
| 37,5 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-136, Белки-9, Жиры-11 | 24-30 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая б/пл | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 16-17 |
| 15 | Масло сливочное (порциями) б/пл | Калорийность-112, Жиры-12 | 14-21 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным б/пл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-43 |
| 140 | Яблоко б/пл | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 14-04 |
| 32,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16 | 1-85 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-705, Белки-21, Жиры-32, Углеводы-81 | 88-00 |

Обед (2 смена)

| | | | |
|----------------------------------|--|---|---------------|
| 100 | Икра морковная б/пл п/ф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-79 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-28 |
| 70/35 | Гуляш из свинины б/пл п/ф | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-5 | 34-17 |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49 | 14-98 |
| 200 | Компот из облепихи б/пл | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-47 |
| 41 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20 | 2-31 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-862, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-114 | 88-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 567, Белки-53, Жиры-61, Углеводы-195 | 176-00 |

Директор

Потеряева Н.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Категория "Многодетные 1-4класс" 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> | | | |
| 32,5 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10 | 21-10 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая б/пл | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 16-17 |
| 15 | Масло сливочное (порциями) б/пл | Калорийность-112, Жиры-12 | 14-21 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным б/пл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-43 |
| 140 | Яблоко б/пл | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 14-04 |
| 36 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18 | 2-05 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-694, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-83 | 85-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 100 | Икра морковная б/пл п/ф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-79 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-28 |
| 70/35 | Гуляш из свинины б/пл п/ф | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-5 | 34-17 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 12-48 |
| 200 | Компот из облепихи б/пл | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-47 |
| 31,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 1-81 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-792, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-102 | 85-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 486, Белки-50, Жиры-59, Углеводы-185 | 170-00 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| Обед | | | |
| 100 | Икра морковная овз п/ф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-91 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-82 |
| 110/60 | Гуляш из свинины овз п/ф | Калорийность-266, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-8 | 55-36 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая овз | Калорийность-333, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54 | 14-37 |
| 200 | Компот из облепихи овз | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-52 |
| 65 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32 | 3-67 |
| 35 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-14 | 2-80 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 122, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-148 | 113-45 |
| Полдник | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-58 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-45 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-27 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 17-25 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57 | 62-55 |
| Итого за день | | Калорийность-1 559, Белки-62, Жиры-53, Углеводы-205 | 176-00 |

Директор

Потеряева 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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Икра морковная овз п/ф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 8-35 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-25 |
| 110/60 | Гуляш из свинины овз п/ф | Калорийность-266, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-8 | 55-36 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая овз | Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 10-78 |
| 200 | Компот из облепихи овз | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-52 |
| 48,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24 | 2-76 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-40 |
| Итого за Обед | | Калорийность-917, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-116 | 99-42 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 19-18 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-45 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 1-70 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 17-25 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52 | 55-58 |
| Итого за день | | Калорийность-1 294, Белки-54, Жиры-44, Углеводы-168 | 155-00 |

Директор



Потеряева И.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Икра морковная овз п/ф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 8-35 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-25 |
| 110/60 | Гуляш из свинины овз п/ф | Калорийность-266, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-8 | 55-36 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая овз | Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 10-78 |
| 200 | Компот из облепихи овз | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-52 |
| 68 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-159, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33 | 3-86 |
| 60 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 4-80 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 021, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-137 | 102-92 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 19-18 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-45 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 1-70 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 17-25 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52 | 55-58 |
| Итого за день | | Калорийность-1 398, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-189 | 158-50 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

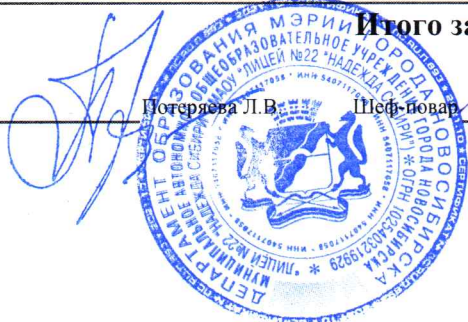
Брованова Н.В.



Категория "1-4 классы" Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке н/шк | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 19-18 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая н/шк | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 16-18 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным н/шк | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-43 |
| 140 | Яблоко н/шк | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 13-99 |
| 57 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-134, Белки-4, Углеводы-28 | 3-22 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-621, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-93 | 70-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 10 | Кукуруза сахарная н/шк | Калорийность-5, Углеводы-1 | 3-31 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями н/шк п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 13-77 |
| 70/35 | Гуляш из свинины н/шк п/ф | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-5 | 34-16 |
| 140 | Каша перловая рассыпчатая н/шк | Калорийность-233, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38 | 11-66 |
| 180 | Компот из облепихи н/шк | Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7 | 4-91 |
| 38,5 | Хлеб пшеничный н/шк | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19 | 2-19 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-649, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-88 | 70-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 270, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-181 | 140-00 |

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Категория "Многодетные от 11лет" Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|---|-------------------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------------|

Завтрак (1 смена)

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--------------|
| 37,5 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-136, Белки-9, Жиры-11 | 24-30 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая б/пл | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 16-16 |
| 15 | Масло сливочное (порциями) б/пл | Калорийность-112, Жиры-12 | 14-18 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным б/пл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-42 |
| 140 | Яблоко б/пл | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 14-04 |
| 33,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17 | 1-90 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-708, Белки-21, Жиры-32, Углеводы-82 | 88-00 |

Обед (2 смена)

| | | | |
|----------------------------------|--|---|--------------|
| 100 | Икра морковная б/пл п/ф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-50 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-38 |
| 70/35 | Гуляш из свинины б/пл п/ф | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-5 | 34-18 |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49 | 14-95 |
| 200 | Компот из облепихи б/пл | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-45 |
| 45 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22 | 2-54 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-871, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-116 | 88-00 |

Итого за день Калорийность-1 579, Белки-53, Жиры-61, Углеводы-198 **176-00**

Директор



Петряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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) |
|-----------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 20 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6 | 12-79 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая б/пл | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 16-16 |
| 15 | Масло сливочное (порциями) б/пл | Калорийность-112, Жиры-12 | 14-18 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным б/пл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-42 |
| 140 | Яблоко б/пл | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 14-04 |
| 42,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21 | 2-41 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-665, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-86 | 77-00 |
| Итого за день | | Калорийность-665, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-86 | 77-00 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Категория "Многодетные от 11лет" 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> | | | |
| 32,5 | Сыр твердых сортов в нарезке б/пл | Калорийность-118, Белки-8, Жиры-10 | 21-10 |
| 200 | Каша жидкая молочная рисовая б/пл | Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29 | 16-16 |
| 15 | Масло сливочное (порциями) б/пл | Калорийность-112, Жиры-12 | 14-18 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным б/пл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-42 |
| 140 | Яблоко б/пл | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14 | 14-04 |
| 37 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18 | 2-10 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-697, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-83 | 85-00 |
| <u>Обед (2 смена)</u> | | | |
| 100 | Икра морковная б/пл п/ф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-50 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями б/пл п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-38 |
| 70/35 | Гуляш из свинины б/пл п/ф | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-5 | 34-18 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая б/пл | Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 12-46 |
| 200 | Компот из облепихи б/пл | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-45 |
| 36 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18 | 2-03 |
| Итого за Обед (2 смена) | | Калорийность-801, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-104 | 85-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 498, Белки-51, Жиры-59, Углеводы-187 | 170-00 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Икра морковная овз п/ф | Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 13-92 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23 | 17-75 |
| 110/60 | Гуляш из свинины овз п/ф | Калорийность-266, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-8 | 55-35 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая овз | Калорийность-333, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54 | 15-51 |
| 200 | Компот из облепихи овз | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-52 |
| 58 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29 | 3-27 |
| 50 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | 4-00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 136, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-151 | 115-32 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 25-55 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-43 |
| 40 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-27 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 15-43 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57 | 60-68 |
| Итого за день | | Калорийность-1 573, Белки-62, Жиры-53, Углеводы-208 | 176-00 |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

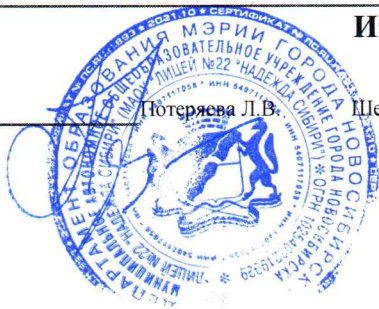


Шаланова Е.Е.

Калькулятор



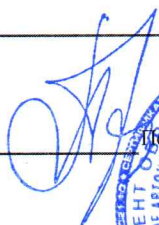
Брованова Н.В.



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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Икра морковная овз п/ф | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6 | 8-33 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями овз п/ф | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18 | 14-22 |
| 110/60 | Гуляш из свинины овз п/ф | Калорийность-266, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-8 | 55-34 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая овз | Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 11-58 |
| 200 | Компот из облепихи овз | Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7 | 5-52 |
| 80,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40 | 4-58 |
| 60 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 4-80 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 052, Белки-45, Жиры-33, Углеводы-144 | 104-37 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 19-17 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 17-44 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 1-70 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 15-82 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52 | 54-13 |
| Итого за день | | Калорийность-1 429, Белки-58, Жиры-46, Углеводы-196 | 158-50 |

Директор



Потряева Л.В.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.

