

# 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>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>29-84</b>
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	<b>69-71</b>
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-43</b>
33	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>4-02</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-707, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-80	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>13-56</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>12-58</b>
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	<b>59-31</b>
150	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>10-69</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-51</b>
27,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	<b>3-35</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-800, Белки-24, Жиры-47, Углеводы-70	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 507, Белки-67, Жиры-70, Углеводы-150	<b>210-00</b>

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>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	<b>21-32</b>
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	<b>69-71</b>
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-43</b>
29,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-64</b>
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>22-50</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-732, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-94	<b>118-60</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>13-56</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	<b>15-73</b>
84/56	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-448, Белки-17, Жиры-40, Углеводы-5	<b>66-43</b>
180	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	<b>12-83</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-51</b>
37	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>4-54</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-931, Белки-28, Жиры-53, Углеводы-83	<b>118-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 663, Белки-69, Жиры-74, Углеводы-177	<b>237-20</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Брованова Н.В.

## Многодетные, СВО 5-11 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>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>29-84</b>
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	<b>69-71</b>
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-43</b>
33	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>4-02</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-707, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-80	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>13-56</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	<b>15-73</b>
69/46	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	<b>54-57</b>
180	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	<b>12-83</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-51</b>
23	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>2-80</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-818, Белки-24, Жиры-46, Углеводы-75	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 525, Белки-67, Жиры-69, Углеводы-155	<b>210-00</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Брованова Н.В.

## ОВЗ и инв. 1-4 классы 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 (1 и 2 смена)</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-71
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
31,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-88
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-796, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-103	<b>101-15</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-84
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
35	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-28
300	<b>Апельсин бпл</b>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	54-00
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-440, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-61	<b>108-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 236, Белки-55, Жиры-39, Углеводы-164	<b>209-67</b>
Директор	 Потеряева Л.В.	Шеф-повар	 Котомчина Т.А.
		Калькулятор	 Брованова Н.В.

## ОВЗ и инв. 5-11 классы 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 (1 и 2 смена)</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-12
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-71
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
28	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-41
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-860, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-106	108-68
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-84
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
35	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-28
300	<b>Апельсин бпл</b>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	54-00
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-440, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-61	108-52
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 300, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-167	217-20

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## 1-4 классы доп.питание Сов.63

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

350 доп. Апельсины нач

57-96

Итого за

57-96

Итого за день

57-96

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>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>29-84</b>
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	<b>69-71</b>
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-43</b>
33	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>4-02</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-707, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-80	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>13-56</b>
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>12-58</b>
75/50	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	<b>59-82</b>
150	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	<b>10-69</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-51</b>
23,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-84</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-790, Белки-24, Жиры-47, Углеводы-68	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 497, Белки-67, Жиры-70, Углеводы-148	<b>210-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шалу Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бр Брованова Н.В.

## Многодетные 1-4 классы Чапл.59

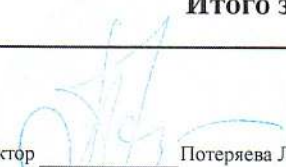


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
25	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-72
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	1-43
29,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-63
150	<b>Яблоко бпл</b>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	22-50
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-732, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-94	<b>118-60</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	13-56
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
84/56	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-448, Белки-17, Жиры-40, Углеводы-5	67-00
180	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-83
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
32,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	3-97
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-921, Белки-28, Жиры-53, Углеводы-81	<b>118-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 653, Белки-69, Жиры-74, Углеводы-175	<b>237-20</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

## Многодетные 1-4 классы Чапл.59 /аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак ( 1 смена )</u>			
30	<i>Перец болгарский в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-8, Углеводы-1</i>	<i>10-17</i>
110	<i>Курица отварная бпл пф</i>	<i>Калорийность-170, Белки-35, Жиры-3, Углеводы-1</i>	<i>75-24</i>
180	<i>Рис отварной с растительным маслом бпл</i>	<i>Калорийность-261, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44</i>	<i>7-06</i>
200	<i>Чай с сахаром бпл</i>	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	<i>1-43</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-20</i>
150	<i>Яблоко бпл</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15</i>	<i>22-50</i>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-573, Белки-41, Жиры-12, Углеводы-75</i>	<b>118-60</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-573, Белки-41, Жиры-12, Углеводы-75</i>	<b>118-60</b>
Директор	 Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.

## Многодетные, СВО 5-11 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>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	<b>29-84</b>
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	<b>69-72</b>
200	<b>Чай с сахаром бпл</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>1-43</b>
33	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>4-01</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-707, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-80	<b>105-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
60	<b>Огурец в нарезке бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>13-56</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	<b>15-73</b>
69/46	<b>Гуляш из свинины бпл пф</b>	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-4	<b>55-03</b>
180	<b>Макароны отварные бпл</b>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	<b>12-83</b>
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	<b>5-51</b>
19	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	<b>2-34</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-809, Белки-23, Жиры-46, Углеводы-73	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 516, Белки-66, Жиры-69, Углеводы-153	<b>210-00</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

## ОВЗ и инв. 1-4 классы 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 (1 и 2 смена)</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-71
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
31,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	3-88
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-796, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-103	<b>101-15</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-84
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
35	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-28
300	<b>Апельсин бпл</b>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	54-00
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-440, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-61	<b>108-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 236, Белки-55, Жиры-39, Углеводы-164	<b>209-67</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

## ОВЗ и инв. 5-11 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Комплекс (1 и 2 смена)</u></b>			
60	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-27
200	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-58
300	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-410, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-50	59-75
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
23,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-87
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-709, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-91	<b>90-18</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-84
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
35	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-28
260	<b>Апельсин бпл</b>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	46-80
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-425, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-58	<b>101-32</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 134, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-149	<b>191-50</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## ОВЗ и инв. 5-11 классы 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 (1 и 2 смена)</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с яблоками бпл пф</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	12-12
250	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф</b>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	15-73
350	<b>Плов с курицей бпл пф</b>	Калорийность-478, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-58	69-71
200	<b>Компот из облепихи бпл</b>	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	5-51
28	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-41
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-860, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-106	108-68
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
35	<b>Сыр твердых сортов в нарезке бпл</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-84
180	<b>Какао с молоком сгущенным бпл</b>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	20-40
35	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	4-28
300	<b>Апельсин бпл</b>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	54-00
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-440, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-61	108-52
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 300, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-167	217-20
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Шаланова Е.Е.
		Калькулятор	Брованова Н.В.

