

Категория "Многодетные от 11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-38
150/75	Картофельная запеканка с говядицей б/пл п/ф	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	74-17
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
58	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29	3-76
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-605, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-63	88-00
Итого за день		Калорийность-605, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-63	88-00

Директор



Потеряева И.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	22-15
250	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	13-95
170/85	Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф	Калорийность-500, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-25	84-07
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	4-77
43	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	2-77
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Обед		Калорийность-938, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-92	131-26
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	28-60
180	Сок персиковый овз	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	16-14
Итого за Полдник		Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	44-74
Итого за день		Калорийность-1 269, Белки-54, Жиры-47, Углеводы-171	176-00

Директор



Цитеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

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)
Завтрак (1 смена)			
15	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-3, Углеводы-1	3-37
150/75	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	74-17
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
58	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29	3-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-605, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-63	88-00
Итого за день		Калорийность-605, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-63	88-00

Директор



Петряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.