

Меню "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)			
20	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	2-93
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	53-11
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-10
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
38,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-40
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-706, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-87	88-00
Итого за день		Калорийность-706, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-87	88-00



Директор

Котомчина Т.А.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Для документов

Меню "ОВЗ и инвалиды от 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	12-65
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-99
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-42
200	Макаронь отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-14
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	10-51
25,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-66
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-885, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-96	122-03
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	36-83
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	17-14
Итого за Полдник		Калорийность-288, Белки-4, Углеводы-67	53-97
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-163	176-00



Иванова Л.В.

Шеф-повар

[Signature]

Котомчина Т.А.

Калькулятор

[Signature]

Брованова Н.В.

Меню "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>			
20	Перец болгарский в нарезке б/пл	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	2-95
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	53-12
200	Макароны отварные с сыром б/пл	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	20-23
200	Напиток из шиповника б/пл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-80
35	Хлеб пшеничный б/пл	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-22
30	Хлеб бородинский б/пл	<i>Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12</i>	2-68
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
Итого за день			88-00

Директор _____ Шаламова Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



