

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)			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	7-97
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-13
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-70
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-85
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-694, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-96	88-00
Итого за день		Калорийность-694, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-96	88-00



Директор

Ютеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	12-82
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20</i>	16-00
50/50	Гуляй из говядины п/ф овз*	<i>Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3</i>	53-15
200	Рис отварной овз	<i>Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49</i>	16-33
200	Компот из кураги овз	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-59
32	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16</i>	2-04
40	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16</i>	3-55
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-944, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-123</i>	111-48
<u>Полдник</u>			
210	Апельсин овз	<i>Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17</i>	48-21
180	Сок яблочный овз	<i>Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18</i>	16-31
Итого за Полдник		<i>Калорийность-157, Белки-3, Углеводы-35</i>	64-52
Итого за день		<i>Калорийность-1 101, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-158</i>	176-00



Директор _____ Игтерясва Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Меню "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)			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	7-98
50/50	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-13
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-69
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-80
29.5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1-84
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-694, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-96	88-00
Итого за день		Калорийность-694, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-96	88-00



Шеф-повар Шуц Шаланова Е.Е. Калькулятор БСР Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Чапл.59

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	12-88
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-92
50/50	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	53-18
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	16-39
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-59
38.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-45
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-960, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-126	111-96
Полдник			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	47-36
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-68
Итого за Полдник		Калорийность-157, Белки-3, Углеводы-35	64-04
Итого за день		Калорийность-1117, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-161	176-00

Директор Аллотеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

