

Меню "Многодетные от 11лет" 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>			
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	6-70
40	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-50
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-709, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-88	88-00
Итого за день		Калорийность-709, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-88	88-00

Директор _____ Потеряева 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	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	15-70
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-42
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-10
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	9-84
45	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	2-82
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс			122-42
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	37-38
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-20
Итого за Полдник			53-58
Итого за день			176-00
Для документов Потеряева Л.В.		Шеф-повар <u>Котомчина Т.А.</u>	Калькулятор <u>Брованова Н.В.</u>



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)			
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	20-20
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
39	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-43
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

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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

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	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-28
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-76
55/55	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-42
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-22
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	10-17
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-04
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-901, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-99	122-55
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	37-22
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-23
Итого за Полдник		Калорийность-288, Белки-4, Углеводы-67	53-45
Итого за день		Калорийность-1 189, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-166	176-00



Директор Петряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.