

# Меню "Многодетные от 11лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
20	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	3-13
50/50	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-90
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-22
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
39	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-42
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-706, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-87	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-706, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-87	<b>88-00</b>



Потряева 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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	15-25
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-30
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-25
180	<b>Макаронь отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-21
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	9-86
46	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-87
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-904, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-102	<b>122-40</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	37-40
180	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-288, Белки-4, Углеводы-67	<b>53-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1192, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-169	<b>176-00</b>



Директор \_\_\_\_\_ 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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
20	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	3-14
50/50	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-37
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-22
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
47	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	2-94
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-725, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-91	<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-725, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-91	<b>88-00</b>



Директор Иванова Л.В.

Шеф-повар Еллы Шаланова Е.Е.

Калькулятор АВ 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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	15-25
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-29
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-49
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-20
180	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-26, Углеводы-6	10-04
32	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-00
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-849, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-90	<b>120-04</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-76
180	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-288, Белки-4, Углеводы-67	<b>55-96</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1137, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-157	<b>176-00</b>



Почтарева Л.В.

Шеф-повар

*Е.Е.*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В.*

Брованова Н.В.