

# 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>			
25	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	<b>7-97</b>
50/50	<b>Гуляш из говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	<b>52-27</b>
190	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	<b>15-55</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-67</b>
32	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	<b>1-99</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>88-00</b>



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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	15-26
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-28
50/50	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-76
180	<b>Рис отварной овз</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-73
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-57
38	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-35
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-931, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-121	<b>111-50</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
210	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	48-30
180	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-157, Белки-3, Углеводы-35	<b>64-50</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 088, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-156	<b>176-00</b>



Директор \_\_\_\_\_ Поторяева 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>			
25	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	<b>7-97</b>
50/50	<b>Гуляш из говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	<b>52-21</b>
190	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	<b>15-55</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-67</b>
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>2-05</b>
40	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>3-55</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>88-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>88-00</b>

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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	15-36
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-28
50/50	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	52-19
180	<b>Рис отварной овз</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-74
180	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	7-78
42	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-60
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-933, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-121	<b>111-50</b>
<b>Полдник</b>			
210	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	48-30
180	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-20
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-157, Белки-3, Углеводы-35	<b>64-50</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 090, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-156	<b>176-00</b>

Директор

Иотеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

