

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	3-16
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-95
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-21
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-35
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-704, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-87	88-00
Итого за день		Калорийность-704, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-87	88-00

Директор

Петеряева 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)
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	15-41
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-28
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-43
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-17
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	10-41
50	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	3-10
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-920, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-107	119-46
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	40-34
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-20
Итого за Полдник		Калорийность-288, Белки-4, Углеводы-67	56-54
Итого за день		Калорийность-1 208, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-174	176-00



Директор

Потеряева 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)			
20	Перец болгарский в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-15
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-20
200	Макароны отварные с сыром б/пл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-22
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-67
50	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	3-10
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			88-00
Итого за день			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)
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	14-72
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	14-65
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-18
200	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-13
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-24
46	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-85
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс			119-32
Полдник			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	40-48
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-20
Итого за Полдник			56-68
Итого за день			176-00



Директор Иотеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.