

Меню "Многодетные от 12 лет" Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак (1 смена) | | | |
| 15 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-4, Углеводы-1 | 2-71 |
| 55/55 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл* | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3 | 58-74 |
| 180 | Макароны отварные с сыром б/пл | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34 | 18-53 |
| 200 | Напиток из шиповника б/пл | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15 | 6-68 |
| 39,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-68 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-701, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-85 | 92-00 |
| Итого за день | | Калорийность-701, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-85 | 92-00 |

Директор _____

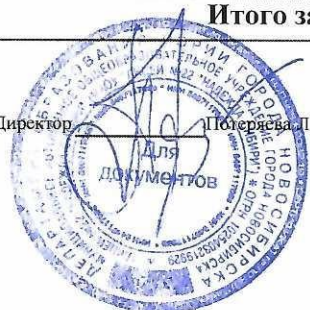
Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" 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 | 16-07 |
| 250 | Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20 | 15-53 |
| 55/55 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз* | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3 | 58-74 |
| 200 | Макароны отварные с сыром овз | Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38 | 20-59 |
| 200 | Компот из клюквы овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-28 |
| 31,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-13 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-899, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-99 | 127-00 |
| Полдник | | | |
| 220 | Банан овз | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 40-70 |
| 180 | Сок яблочный овз | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18 | 16-92 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-288, Белки-4, Углеводы-67 | 57-62 |
| Итого за день | | Калорийность-1 187, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-166 | 184-62 |

Директор

Петерьева П.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "Многодетные от 12 лет" Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак (1 смена)</u> | | | |
| 15 | Перец болгарский в нарезке б/пл | Калорийность-4, Углеводы-1 | 2-71 |
| 55/55 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл* | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3 | 58-74 |
| 180 | Макароны отварные с сыром б/пл | Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34 | 18-53 |
| 200 | Напиток из шиповника б/пл | Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15 | 6-68 |
| 39,5 | Хлеб пшеничный б/пл | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 2-68 |
| 30 | Хлеб бородинский б/пл | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Завтрак (1 смена) | | Калорийность-701, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-85 | 92-00 |
| Итого за день | | Калорийность-701, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-85 | 92-00 |

Директор

Игорь Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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 | 16-07 |
| 250 | Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз | Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20 | 15-53 |
| 55/55 | Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз* | Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3 | 58-74 |
| 200 | Макароны отварные с сыром овз | Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38 | 20-59 |
| 200 | Компот из клюквы овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 11-28 |
| 31,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 2-13 |
| 30 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12 | 2-66 |
| Итого за Комплекс | | Калорийность-899, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-99 | 127-00 |
| Полдник | | | |
| 220 | Банан овз | Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49 | 40-70 |
| 180 | Сок яблочный овз | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18 | 16-92 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-288, Белки-4, Углеводы-67 | 57-62 |
| Итого за день | | Калорийность-1 187, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-166 | 184-62 |

Директор _____ Петеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

