

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)			
20	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
55/55	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-33
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-94
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Итого за день			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	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-03
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-99
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-939, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-117	119-40
Полдник			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	48-30
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-157, Белки-3, Углеводы-35	65-22
Итого за день		Калорийность-1 096, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-152	184-62



Директор _____ Потеряева Л.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>			
20	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
55/55	Гуляш из говядины п/ф б/пл*	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-33
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
28,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-94
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Итого за день			92-00

Директор

Тотурбаева 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	Гуляш из говядины п/ф овз*	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-03
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-99
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-939, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-117	119-40
Полдник			
210	Апельсин овз	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	48-30
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-92
Итого за Полдник		Калорийность-157, Белки-3, Углеводы-35	65-22
Итого за день		Калорийность-1 096, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-152	184-62



Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Брованова Н.В.