

# 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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
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
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-90	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-90	<b>92-00</b>

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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-07
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-53
55/55	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
200	<b>Рис отварной овз</b>	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-03
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-99
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-939, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-117	<b>119-40</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	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-157, Белки-3, Углеводы-35	<b>65-22</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 096, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-152	<b>184-62</b>

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
20	<b>Кукуруза сахарная б/пл</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	<b>6-65</b>
55/55	<b>Гуляш из говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	<b>58-74</b>
180	<b>Рис отварной б/пл</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	<b>15-33</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-68</b>
28,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>1-94</b>
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>2-66</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-90	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-90	<b>92-00</b>



Директор

Потеряева 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)
<b>Комплекс</b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-07
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-53
55/55	<b>Гуляш из говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-245, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	58-74
200	<b>Рис отварной овз</b>	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-03
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-38
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	1-99
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-939, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-117	<b>119-40</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	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-157, Белки-3, Углеводы-35	<b>65-22</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 096, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-152	<b>184-62</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

