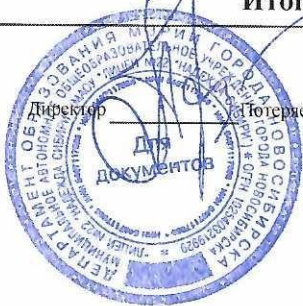


# Меню "Многодетные 5-11 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
180	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-53
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
39,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-68
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-701, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-85	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-701, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-85	<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	15-31
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
200	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-59
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
34	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-33
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-904, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-100	<b>126-98</b>
<b>Полдник</b>			
220	<b>Банан овз</b>	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	40-70
180	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	16-92
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-288, Белки-4, Углеводы-67	<b>57-62</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1192, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-167	<b>184-60</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

## Меню "СВО" Сов.63

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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	<b>2-71</b>
45/45	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	<i>Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2</i>	<b>48-06</b>
170	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	<i>Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32</i>	<b>17-50</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-68</b>
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-05</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-562, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-65</i>	<b>77-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-562, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-65</i>	<b>77-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.      Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.



# Меню "Многодетные 5-11 классы" 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>			
15	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	2-71
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-74
180	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-53
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
39,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	2-68
30	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>92-00</b>



Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



