

Меню "1-4 классы" 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>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
130	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-06
105	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-133, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-5	34-84
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Брованова Н.В.

Калькулятор Брованова Н.В.

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 1-4 классы" 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>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-61
130	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	15-29
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-56
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-683, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-87	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-07
140	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	46-45
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-37
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
30,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-06
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-692, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-94	94-25
Итого за день		Калорийность-1 375, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-181	188-50

Директор _____ Потеряева Л.В.



Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-61
120	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	13-33
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-27
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-59
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-81
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	9-19
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

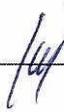
Калькулятор  Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-02
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	2-99
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-764, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-97	111-40
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1128, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-147	166-56

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	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-20
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-58
140	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-53
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-12
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-873, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-104	129-44
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-154	184-60

Директор

Потеряева Л.В.



Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

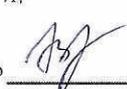
Меню "СВО" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом н/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-61
120	Картофельное пюре б/пл н/ф	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	13-33
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-27
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл н/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-59
120	Курица тушеная с морковью н/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-81
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	9-19
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00
<p style="text-align: center;">Калорийность-1 391, Белки-64, Жиры-41, Углеводы-186</p>			

Директор  Потеряева Л.В.



Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Брованова Н.В.

Меню "1-4 классы" 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>			
25	Помидор в нарезке н/шк	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
130	Капуста тушеная с мясом н/ф н/шк*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
110	Картофельное пюре н/ф н/шк	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-05
200	Чай с сахаром н/шк	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком н/шк	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
32	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-73	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
20	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-10, Углеводы-2	6-65
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне н/ф н/шк	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	14-06
105	Курица тушеная с морковью н/ф н/шк*	Калорийность-133, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-5	34-84
150	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-605, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-85	79-25
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-158	158-50

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



Меню "Многодетные 1-4 классы" 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>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-60
130	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17	15-29
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-57
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-683, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-87	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
140	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-177, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-6	46-46
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-38
200	Компот из смородины б/пл	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-05
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-689, Белки-37, Жиры-17, Углеводы-94	94-25
Итого за день		Калорийность-1 372, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-181	188-50



Директор Потеряева Л.В.

Итого за день

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10	65-60
120	Картофельное пюре б/пл п/ф	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	13-33
200	Чай с сахаром б/пл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-38
50	Булочка с маком б/пл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26	2-56
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-28
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
25	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	8-32
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-58
120	Курица тушеная с морковью п/ф б/пл*	Калорийность-152, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-5	39-82
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
180	Компот из смородины б/пл	Калорийность-32, Углеводы-8	9-19
25	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-67
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00

Калорийность-1 391, Белки-64, Жиры-41, Углеводы-186



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

Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
44	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-00
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-764, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-97	111-40
<u>Полдник</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1128, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-147	166-56

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-92
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	14-06
130	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-9	55-01
150	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-65
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
38	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	2-59
Итого за Комплекс		Калорийность-671, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-78	107-44
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 035, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-128	162-60

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

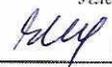
Брованова Н.В.



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)
Комплекс			
100	Винегрет с растительным маслом п/ф овз	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	13-21
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	17-58
140	Капуста тушеная с мясом п/ф овз*	Калорийность-238, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-9	59-25
200	Картофельное пюре овз п/ф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-53
200	Компот из смородины овз	Калорийность-35, Углеводы-8	10-21
31	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-11
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Комплекс		Калорийность-873, Белки-31, Жиры-35, Углеводы-104	129-44
Полдник			
30	Сыр твердых сортов в нарезке овз	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
180	Какао с молоком сгущенным овз	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	16-10
30	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
150	Яблоко овз	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18-00
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50	55-16
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-154	184-60

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.



Меню "СВО" 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>			
25	Помидор в нарезке б/пл	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	5-08
155	Капуста тушеная с мясом п/ф б/пл*	<i>Калорийность-263, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-10</i>	65-60
120	Картофельное пюре б/пл п/ф	<i>Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16</i>	13-33
200	Чай с сахаром б/пл	<i>Калорийность-27, Углеводы-6</i>	1-38
50	Булочка с маком б/пл	<i>Калорийность-138, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-26</i>	2-56
33,5	Хлеб пшеничный б/пл	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	2-28
20	Хлеб бородинский б/пл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-77
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-665, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-84</i>	92-00
Итого за день		<i>Калорийность-665, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-84</i>	92-00

Директор

Л.В. Потеряева
Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е. Шаланова
Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В. Брованова
Брованова Н.В.

