

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>			
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	58-75
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	1-93
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 Игоряева 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)
<u>Комплекс</u>			
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	15-29
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	7-40
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-19
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-946, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-119	119-38
<u>Полдник</u>			
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-1103, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-154	184-60



Директор _____ Петряева 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>			
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	58-75
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	1-93
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-90	92-00
Итого за день		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-90	92-00

Директор _____ Попова 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)
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)		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-90	92-00
Итого за день		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-90	92-00



М.П. директор Шибирева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бронова Н.В.

Меню "СВО" Чапл.59

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)		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-90	92-00
Итого за день		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-90	92-00



Т.В. Ботерьева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е. Шаланова

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В. Брованова

Брованова Н.В.