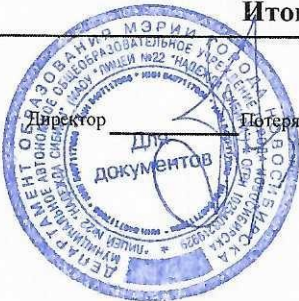


# Меню "Многодетные 5-11 классы" Сов.63

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	57-59
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-63
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-68
38,5	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-62
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-707, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-84	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-707, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-84	<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	15-35
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	58-59
200	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-61
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
36	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-42
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-908, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-101	<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-1196, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-168	<b>184-60</b>

Директор Л.В. Потеряева

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>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	58-08
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-61
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-78
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-05
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-686, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-80	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-686, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-80	<b>92-00</b>



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)
<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	58-08
200	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	20-61
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-78
30	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-05
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-686, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-80	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-686, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-80	<b>92-00</b>



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