

# Меню "1-4 классы" 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	Кукуруза сахарная н/шк	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
50/50	Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-15
160	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	12-25
200	Напиток из шиповника н/шк	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
35	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-85
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-613, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-74	<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Горошек зеленый н/шк	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
200	Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-95
100	Шницель из курицы н/шк	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	35-78
150	Рис отварной н/шк	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-39
200	Компот из смородины н/шк	Калорийность-35, Углеводы-8	10-38
37	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-98
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-634, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-92	<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 247, Белки-61, Жиры-37, Углеводы-166	<b>158-50</b>

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	62-58
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-44
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-31
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-17
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-65
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	35-73
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-34
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	20-23
37	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	2-98
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>188-50</b>
		Калорийность-1 413, Белки-67, Жиры-39, Углеводы-195	

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	62-58
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-73
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-92
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-82
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	35-73
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-01
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	18-21
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-46
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
		Калорийность-1 453, Белки-66, Жиры-43, Углеводы-199	

 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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-71
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-94
50/50	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-16
170	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	12-89
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-37
34	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-46
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-819, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-98	<b>103-19</b>
<b>Полдник</b>			
250	<b>Банан овз</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-04
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-33
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	<b>63-37</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 179, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-184	<b>166-56</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><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-18
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	16-17
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-37
190	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	14-41
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-37
28	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-03
30	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-915, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-106	<b>119-19</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
250	<b>Банан овз</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-04
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	<b>65-41</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 288, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-195	<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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	62-58
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-73
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
24	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-92
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-82
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	35-73
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-01
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	18-21
31	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-46
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
		Калорийность-1 453, Белки-66, Жиры-43, Углеводы-199	

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	<b>Кукуруза сахарная н/шк</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	<b>4-99</b>
50/50	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф н/шк*</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	<b>52-15</b>
160	<b>Каша гречневая рассыпчатая н/шк</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	<b>12-25</b>
200	<b>Напиток из шиповника н/шк</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>7-01</b>
35	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>2-85</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	<b>Горошек зеленый н/шк</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>3-77</b>
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне н/шк п/ф</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	<b>12-84</b>
100	<b>Шницель из курицы н/шк</b>	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	<b>35-80</b>
150	<b>Рис отварной н/шк</b>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	<b>13-39</b>
200	<b>Компот из смородины н/шк</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	<b>10-38</b>
38	<b>Хлеб пшеничный н/шк</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	<b>3-07</b>
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>79-25</b>
<b>Итого за день</b>			<b>158-50</b>

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

*Е.Е. Шаланова*

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

*Н.В. Брованова*

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)
<b>Завтрак ( 1 смена )</b>			
30	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	9-98
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	62-59
150	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-48
180	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-30
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-13
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-661, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-77	<b>94-25</b>
<b>Обед ( 2 смена )</b>			
30	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	7-55
200	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	12-76
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	35-77
150	Рис отварной б/пл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	13-38
200	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	20-20
35	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-82
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>		Калорийность-745, Белки-36, Жиры-14, Углеводы-117	<b>94-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1406, Белки-67, Жиры-39, Углеводы-194	<b>188-50</b>

Директор

Потеряева Л.В.

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
15	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	62-59
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-77
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-00
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-88
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b><u>Обед ( 2 смена )</u></b>			
15	Горошек зеленый б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-77
250	Суп гороховый на курином бульоне б/пл п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-95
100	Шницель из курицы б/пл	Калорийность-169, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-13	35-77
180	Рис отварной б/пл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-05
180	Сок абрикосовый б/пл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	18-18
28	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-28
<b>Итого за Обед ( 2 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>184-00</b>
		Калорийность-1 444, Белки-66, Жиры-43, Углеводы-197	

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-71
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	13-23
50/50	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-13
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-37
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-39
35	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-81
40	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-810, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-97	<b>103-19</b>
<b>Полдник</b>			
250	<b>Банан овз</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	<b>63-37</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1170, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-183	<b>166-56</b>

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)
<b>Комплекс</b>			
60	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-71
200	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	13-23
50/50	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	52-13
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	11-37
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-39
29,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-40
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-719, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-79	<b>99-23</b>
<b>Полдник</b>			
250	<b>Банан овз</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
180	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	18-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-360, Белки-5, Углеводы-86	<b>63-37</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 079, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-165	<b>162-60</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><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-19
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	16-54
55/55	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз*</b>	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	57-35
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая овз</b>	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-65
200	<b>Компот из смородины овз</b>	Калорийность-35, Углеводы-8	10-39
40,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-29
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-910, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-105	<b>119-18</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
250	<b>Банан овз</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	45-00
200	<b>Сок персиковый овз</b>	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	20-42
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-373, Белки-5, Углеводы-89	<b>65-42</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 283, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-194	<b>184-60</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.



# Меню "СВО и мобилизованные" 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	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-8, Углеводы-2	4-99
60/60	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл*	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-3	62-59
180	Каша гречневая рассыпчатая б/пл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	13-77
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-00
23	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-88
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-77
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-698, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-82	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-698, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-82	<b>92-00</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.