

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)
Завтрак (1 смена)			
25	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	15-91
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	49-60
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-72
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
38	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-07
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-89
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-848, Белки-29, Жиры-50, Углеводы-69	92-00
Итого за день		Калорийность-848, Белки-29, Жиры-50, Углеводы-69	92-00

Директор _____ Для _____ Подяева 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 моркови с яблоками овз п/ф	<i>Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7</i>	10-98
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9</i>	18-22
260	Плов с курицей п/ф овз	<i>Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43</i>	72-19
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-19
30	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-16
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-87
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-780, Белки-44, Жиры-26, Углеводы-89</i>	110-61
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога овз	<i>Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18</i>	48-53
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	<i>Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11</i>	6-58
200	Кефир 2,5% овз	<i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i>	18-88
Итого за Полдник		<i>Калорийность-407, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-37</i>	73-99
Итого за день		<i>Калорийность-1187, Белки-75, Жиры-42, Углеводы-126</i>	184-60

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)
Завтрак (1 смена)			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-09
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	45-48
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-66
180	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-25, Углеводы-6	2-53
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-69
40	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-55
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-809, Белки-29, Жиры-46, Углеводы-73	92-00
Итого за день		Калорийность-809, Белки-29, Жиры-46, Углеводы-73	92-00

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	<i>Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7</i>	11-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9</i>	18-31
260	Плов с курицей п/ф овз	<i>Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43</i>	72-20
200	Компот из облепихи овз	<i>Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7</i>	5-18
22	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11</i>	1-76
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	1-77
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-762, Белки-44, Жиры-26, Углеводы-85</i>	110-25
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога овз	<i>Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18</i>	48-98
20	Молоко сгущенное с сахаром овз	<i>Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11</i>	6-57
200	Кефир 2,5% овз	<i>Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8</i>	18-80
Итого за Полдник		<i>Калорийность-407, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-37</i>	74-35
Итого за день		<i>Калорийность-1 169, Белки-75, Жиры-42, Углеводы-122</i>	184-60

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

