

## Многодетные 5-11 классы, 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>			
20	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<b>3-61</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл</b>	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	<b>57-84</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>18-86</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>7-01</b>
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	<b>2-68</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-645, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-76</i>	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-645, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-76</i>	<b>92-00</b>

Директор \_\_\_\_\_ Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ Брованова Н.В.



## 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 п/ф овз</b>	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	<b>22-21</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	<i>Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20</i>	<b>24-61</b>
80	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	<i>Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2</i>	<b>46-27</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>18-86</b>
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>12-15</b>
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	<b>2-34</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-783, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-88</i>	<b>128-44</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
210	<b>Банан овз</b>	<i>Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47</i>	<b>37-80</b>
180	<b>Сок яблочный овз</b>	<i>Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18</i>	<b>18-36</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-279, Белки-4, Углеводы-65</i>	<b>56-16</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 062, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-153</i>	<b>184-60</b>

Директор \_\_\_\_\_

Потеряева Л.В.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_

Брованова Н.В.



## Многодетные 5-11 классы, СВО 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>			
20	<b>Перец болгарский в нарезке б/пл</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	<b>3-61</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	<b>57-84</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром б/пл</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	<b>18-86</b>
200	<b>Напиток из шиповника б/пл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>7-01</b>
33	<b>Хлеб пшеничный б/пл</b>	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	<b>2-68</b>
20	<b>Хлеб бородинский б/пл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-645, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-76	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-645, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-76	<b>92-00</b>



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

## 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 п/ф овз</b>	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	<b>22-21</b>
250	<b>Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз</b>	<i>Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20</i>	<b>24-48</b>
80	<b>Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз</b>	<i>Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2</i>	<b>46-27</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<b>18-86</b>
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<b>12-15</b>
30.5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<b>2-47</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-788, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-89</i>	<b>128-44</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
210	<b>Банан овз</b>	<i>Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47</i>	<b>37-80</b>
180	<b>Сок яблочный овз</b>	<i>Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18</i>	<b>18-36</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-279, Белки-4, Углеводы-65</i>	<b>56-16</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-1 067, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-154</i>	<b>184-60</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.