

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)
Завтрак (1 смена)			
20	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-10, Углеводы-2	6-83
90	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	58-18
200	Рис отварной б/пл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-85
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-13
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-616, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-82	92-00
Итого за день		Калорийность-616, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-82	92-00



Директор

Петряева Л.В.

Шеф-повар

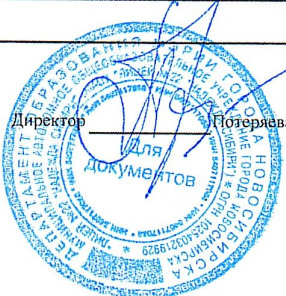
Котомчина Т.А.

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов п/ф овз	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	22-21
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	24-50
90	Гуляш из говядины п/ф овз	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	58-18
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-07
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-19
19	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-53
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-834, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-103	131-68
<u>Полдник</u>			
180	Апельсин овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	34-56
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	18-36
Итого за Полдник		Калорийность-146, Белки-3, Углеводы-33	52-92
Итого за день		Калорийность-980, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-136	184-60
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)
Завтрак (1 смена)			
20	Кукуруза сахарная б/пл	Калорийность-10, Углеводы-2	6-83
90	Гуляш из говядины п/ф б/пл	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	58-18
200	Рис отварной б/пл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-85
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-13
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Итого за день			92-00



Директор Потеряева Л.В.

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)
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов п/ф овз	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	22-21
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	24-48
90	Гуляш из говядины п/ф овз	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	58-18
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-07
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-19
19	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-55
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			131-68
Полдник			
180	Апельсин овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	34-56
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	18-36
Итого за Полдник			52-92
Итого за день			184-60



Директор Петряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.