

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

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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов п/ф овз	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	22-21
250	Суп гороховый на курином бульоне п/ф овз	<i>Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20</i>	24-49
80	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз	<i>Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2</i>	46-27
180	Макароны отварные с сыром овз	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	18-86
200	Компот из клюквы овз	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	12-15
30	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-46
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс			128-44
<u>Полдник</u>			
210	Банан овз	<i>Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47</i>	37-80
180	Сок яблочный овз	<i>Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18</i>	18-36
Итого за Полдник			56-16
Итого за день			184-60
		<i>Калорийность-1 064, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-154</i>	

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Перец болгарский в нарезке б/пл	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	3-61
100	Бефстроганов из отварной говядины п/ф б/пл	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	58-29
180	Макароны отварные с сыром б/пл	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	18-86
200	Напиток из шиповника б/пл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	7-01
27,5	Хлеб пшеничный б/пл	<i>Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-23
20	Хлеб бородинский б/пл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Итого за день			92-00



 Потеряева Л.В.

Шеф-повар Есеу Шаланова Е.Е.

Калькулятор МФ 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)
<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	24-48
80	Бефстроганов из отварной говядины п/ф овз	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	46-57
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	18-86
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-15
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-17
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс			128-44
<u>Полдник</u>			
210	Банан овз	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	37-80
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	18-36
Итого за Полдник			56-16
Итого за день			184-60
Калорийность-1 057, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-152			

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

