

Категория "Многодетные от 11лет" 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>			
30	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-6, Углеводы-1	3-39
150/75	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	73-92
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-73
41,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	2-36
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-610, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-63	88-00
Итого за день		Калорийность-610, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-63	88-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Категория "ОВЗ и инв. от 12лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз п/ф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	9-29
250	Суп гороховый на курином бульоне овз п/ф	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	15-07
210/105	Картофельная запеканка с говядиной овз п/ф	Калорийность-617, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-31	101-98
200	Компот из клубники овз	Калорийность-29, Углеводы-7	5-52
46	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	2-63
40	Хлеб бородинский овз	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	3-20
Итого за Обед		Калорийность-1 062, Белки-58, Жиры-55, Углеводы-100	137-69
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	19-80
200	Сок персиковый овз	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	18-51
Итого за Полдник		Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	38-31
Итого за день		Калорийность-1 406, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-182	176-00

Директор

Потеряева Л.В.



Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Категория "Многодетные от 11лет" 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>			
25	Помидор в нарезке б/пл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-62
150/75	Картофельная запеканка с говядиной б/пл п/ф	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	74-15
200	Напиток из шиповника б/пл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-71
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	1-92
20	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-60
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-591, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-59	88-00
Итого за день		Калорийность-591, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-59	88-00

Директор



Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

Брованова Н.В.