

## 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>			
15	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	5-17
90	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	58-26
210	Рис отварной бпл	Калорийность-285, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-51	18-48
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-08
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-656, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-90	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-656, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-90	<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 овз пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-82
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-76
110	<b>Гуляш из говядины овз пф</b>	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4	73-84
180	<b>Рис отварной овз</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-84
180	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-46
22	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-77
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-860, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-104	<b>123-49</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	40-16
200	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	20-95
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-170, Белки-3, Углеводы-38	<b>61-11</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 030, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-142	<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>Завтрак ( 1 смена )</b>			
10	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-52
90	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	58-87
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	18-71
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
49	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-89
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-665, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-92	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-665, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-92	<b>92-00</b>



Директор

Потерьева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Бронова 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 овз пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>18-67</b>
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	<b>8-75</b>
105	<b>Гуляш из говядины овз пф</b>	Калорийность-244, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-4	<b>76-51</b>
180	<b>Рис отварной овз</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	<b>16-72</b>
180	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	<b>6-46</b>
25	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>1-99</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-856, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-105	<b>131-10</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	<b>32-58</b>
200	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	<b>20-92</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-170, Белки-3, Углеводы-38	<b>53-50</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 026, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-143	<b>184-60</b>



Директор Петеряева Л.В.

Шеф-повар [Signature] Шаланова Е.Е.      Калькулятор [Signature] Брованова Н.В.