

**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>Завтрак ( 1 смена )</b>			
15	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	Калорийность-8, Углеводы-2	5-30
80	<b>Гуляш из говядины бпл пф</b>	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	55-74
220	<b>Рис отварной бпл</b>	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53	20-55
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
44	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	3-51
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-95	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-660, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-95	<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	15-76
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-84
110	<b>Гуляш из говядины овз пф</b>	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4	76-24
180	<b>Рис отварной овз</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-70
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-18
25	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	1-97
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-874, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-107	<b>128-69</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
215	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	37-12
180	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	18-79
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-159, Белки-3, Углеводы-35	<b>55-91</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 033, 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)
-----------	--------------------	---	-------------------------

### Завтрак ( 1 смена )

10	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-54
80	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	58-64
210	Рис отварной бпл	Калорийность-285, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-51	19-74
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-91
40	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-17

<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-635, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-90	<b>92-00</b>
-------------------------------------	--	--	--------------

<b>Итого за день</b>		Калорийность-635, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-90	<b>92-00</b>
----------------------	--	--	--------------

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-95
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-66
110	<b>Гуляш из говядины овз пф</b>	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4	79-85
180	<b>Рис отварной овз</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-84
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-18
20	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-57
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-862, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-105	<b>130-05</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
220	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	33-59
200	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	20-96
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-170, Белки-3, Углеводы-38	<b>54-55</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 032, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-143	<b>184-60</b>



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