

## 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>			
10	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	Калорийность-5, Углеводы-1	3-55
80	<b>Гуляш из говядины бпл пф</b>	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	58-39
210	<b>Рис отварной бпл</b>	Калорийность-285, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-51	19-75
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
43	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	3-42
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>92-00</b>



Директор Потряева 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>Комплек</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-67
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-75
110	<b>Гуляш из говядины овз пф</b>	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4	80-42
200	<b>Рис отварной овз</b>	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	18-79
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-18
34	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-74
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплек</b>		Калорийность-922, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-117	<b>133-55</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
215	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	32-16
180	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	18-89
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-159, Белки-3, Углеводы-35	<b>51-05</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 081, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-152	<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	3-55
80	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	58-61
210	Рис отварной бпл	Калорийность-285, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-51	19-75
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
40	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	3-20
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>			<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	<b>14-15</b>
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	<b>8-74</b>
110	<b>Гуляш из говядины овз пф</b>	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4	<b>79-98</b>
200	<b>Рис отварной овз</b>	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	<b>18-75</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	<b>7-18</b>
29	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	<b>2-34</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-910, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-114	<b>133-14</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
215	<b>Апельсин овз</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	<b>32-58</b>
180	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	<b>18-88</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-159, Белки-3, Углеводы-35	<b>51-46</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 069, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-149	<b>184-60</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.