

## 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>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	Калорийность-3	1-78
90	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	58-54
190	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	20-56
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
27	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-23
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		Калорийность-622, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-74	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-622, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-74	<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	13-59
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-75
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	64-89
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	19-48
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	12-48
42	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-40
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-834, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-95	<b>124-59</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
250	<b>Банан овз</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	39-03
200	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	20-98
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-326, Белки-5, Углеводы-76	<b>60-01</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1160, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-171	<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	<b>Перец болгарский в нарезке бпл</b>	Калорийность-3	1-76
90	<b>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</b>	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	58-75
190	<b>Макароны отварные с сыром бпл</b>	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	20-64
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
24	<b>Хлеб пшеничный бпл</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-96
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-615, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-73	<b>92-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-615, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-73	<b>92-00</b>



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

**ОВЗ и инвалиды от 12 лет Чанл.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>13-01</b>
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	<b>8-70</b>
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	<b>65-29</b>
180	<b>Макароны отварные с сыром овз</b>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	<b>19-49</b>
200	<b>Компот из клюквы овз</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>12-30</b>
50	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	Калорийность-117, Белки-4, Углеводы-25	<b>4-08</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-00</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		Калорийность-853, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-99	<b>124-87</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
250	<b>Банан овз</b>	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	<b>38-73</b>
200	<b>Сок яблочный овз</b>	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	<b>21-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-326, Белки-5, Углеводы-76	<b>59-73</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 179, Белки-40, Жиры-34, Углеводы-175	<b>184-60</b>



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.