

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)
Завтрак (1 смена)			
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
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Итого за день			92-00

Директор _____ Петеряева 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)
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	13-48
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-69
110	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4	79-90
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	18-81
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-15
21	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-73
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-891, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-110	131-76
Полдник			
215	Апельсин овз	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	31-84
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-168, Белки-3, Углеводы-37	52-84
Итого за день		Калорийность-1 059, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-147	184-60



Директор Для Котерникова Л.В.

Шеф-повар К

Котомчина Т.А.

Калькулятор Н

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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
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
39	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-20
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-632, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-89	92-00
Итого за день		Калорийность-632, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-89	92-00



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар ШШ Шаланова Е.Е.

Калькулятор АВ 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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	14-27
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-70
110	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4	80-49
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-94
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-06
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-96
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-871, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-107	131-49
<u>Полдник</u>			
215	Апельсин овз	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	32-11
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-168, Белки-3, Углеводы-37	53-11
Итого за день		Калорийность-1 039, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-144	184-60



Директор Игоряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.