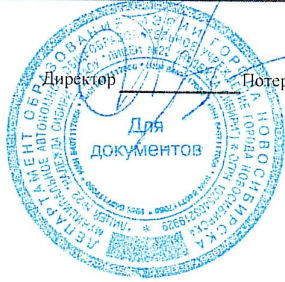


Многодетные 5-11 классы, СВО Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
10	<i>Перец болгарский в нарезке бпл</i>	Калорийность-3	<i>1-80</i>
85	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	<i>55-97</i>
200	<i>Макароны отварные с сыром бпл</i>	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	<i>22-75</i>
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<i>6-98</i>
30	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<i>2-50</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<i>2-00</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-633, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-78	92-00
Итого за день		Калорийность-633, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-78	92-00



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)
<u>Комплекс</u>			
100	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</i>	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	<i>13-63</i>
250	<i>Суп гороховый овз пф</i>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<i>8-65</i>
100	<i>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</i>	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	<i>65-51</i>
180	<i>Макароны отварные с сыром овз</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<i>20-35</i>
200	<i>Компот из клюквы овз</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<i>12-35</i>
28.5	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	<i>2-36</i>
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-00</i>
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-804, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-88</i>	124-85
<u>Полдник</u>			
250	<i>Банан овз</i>	<i>Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56</i>	<i>38-76</i>
200	<i>Сок яблочный овз</i>	<i>Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20</i>	<i>20-99</i>
Итого за Полдник		<i>Калорийность-326, Белки-5, Углеводы-76</i>	59-75
Итого за день		<i>Калорийность-1 130, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-164</i>	184-60



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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
10	<i>Перец болгарский в нарезке бпл</i>	<i>Калорийность-3</i>	<i>1-80</i>
85	<i>Бефстроганов из отварной говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2</i>	<i>55-96</i>
200	<i>Макароны отварные с сыром бпл</i>	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	<i>22-73</i>
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<i>6-95</i>
31	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15</i>	<i>2-56</i>
20	<i>Хлеб бородинский бпл</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-00</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-636, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-78</i>	92-00
Итого за день		<i>Калорийность-636, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-78</i>	92-00



Директор

Погореева 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)
<u>Комплекс</u>			
100	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</i>	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	13-97
250	<i>Суп гороховый овз пф</i>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	8-66
100	<i>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</i>	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2</i>	65-63
190	<i>Макароны отварные с сыром овз</i>	<i>Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36</i>	20-99
200	<i>Компот из клюквы овз</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	12-34
41	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20</i>	3-37
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-846, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-96</i>	126-96
<u>Полдник</u>			
250	<i>Банан овз</i>	<i>Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56</i>	38-75
180	<i>Сок яблочный овз</i>	<i>Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18</i>	18-89
Итого за Полдник		<i>Калорийность-317, Белки-5, Углеводы-74</i>	57-64
Итого за день		<i>Калорийность-1163, Белки-40, Жиры-35, Углеводы-170</i>	184-60

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

