

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-42
80	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	59-67
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	18-98
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
35,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-92
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Итого за день			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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	14-15
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-59
110	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4	81-96
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	18-97
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-38
24	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-96
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-864, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-105	134-01
<u>Полдник</u>			
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	29-59
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-163, Белки-3, Углеводы-36	50-59
Итого за день		Калорийность-1 027, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-141	184-60


 Директор Потеряева Л.В.
Шеф-повар Котомчина Т.А.Калькулятор Бронова 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)
<u>Комплекс</u>			
100	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</i>	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	14-15
250	<i>Суп гороховый овз пф</i>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	8-41
110	<i>Гуляш из говядины овз пф</i>	<i>Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4</i>	81-98
180	<i>Рис отварной овз</i>	<i>Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44</i>	18-99
180	<i>Компот из кураги овз</i>	<i>Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14</i>	6-71
21	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	1-76
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-857, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-103</i>	134-00
<u>Полдник</u>			
200	<i>Апельсин овз</i>	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	29-60
200	<i>Сок яблочный овз</i>	<i>Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20</i>	21-00
Итого за Полдник		<i>Калорийность-163, Белки-3, Углеводы-36</i>	50-60
Итого за день		<i>Калорийность-1 020, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-139</i>	184-60



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.