

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>Комплек</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	14-35
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-51
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	66-05
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-68
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	11-12
39	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	3-25
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплек		Калорийность-824, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-92	127-96
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	35-65
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	20-99
Итого за Полдник		Калорийность-307, Белки-4, Углеводы-72	56-64
Итого за день		Калорийность-1 131, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-164	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)
Завтрак (1 смена)			
10	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	1-80
85	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	54-45
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	24-47
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
26,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-19
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-626, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-76	92-00
Итого за день		Калорийность-626, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-76	92-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова 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)
Комплекс			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	14-19
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-61
100	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	66-09
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-92
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	11-12
36,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-02
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-820, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-91	127-95
Полдник			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	35-65
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-307, Белки-4, Углеводы-72	56-65
Итого за день		Калорийность-1 127, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-163	184-60



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.