

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 блл	Калорийность-5, Углеводы-1	3-41
80	Гуляш из говядины блл пф	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	58-13
190	Рис отварной блл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	20-08
200	Напиток из шиповника блл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
41	Хлеб пшеничный блл	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	3-37
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	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	14-20
250	Суп гороховый овз пф	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	9-45
100	Гуляш из говядины овз пф	<i>Калорийность-232, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-4</i>	74-70
200	Рис отварной овз	<i>Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49</i>	21-13
200	Компот из кураги овз	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	7-09
30	Хлеб пшеничный овз	<i>Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15</i>	2-47
20	Хлеб бородинский овз	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-00
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-889, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-115</i>	131-04
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	<i>Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18</i>	32-56
200	Сок яблочный овз	<i>Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20</i>	21-00
Итого за Полдник		<i>Калорийность-170, Белки-3, Углеводы-38</i>	53-56
Итого за день		<i>Калорийность-1 059, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-153</i>	184-60

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Котомчина Т.А.

Калькулятор Бронова 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	3-42
80	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	58-03
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	20-08
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
42	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	3-46
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Итого за день			92-00

Директор Потеряева 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	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	14-24
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-53
100	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-232, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-4	74-72
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	21-13
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-46
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-875, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-112	131-04
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	32-56
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-170, Белки-3, Углеводы-38	53-56
Итого за день		Калорийность-1 045, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-150	184-60

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

