

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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	1-80
85	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2	55-32
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	23-22
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-57
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-622, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-76	92-00
Итого за день		Калорийность-622, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-76	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	14-21
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-53
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	59-76
190	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	23-20
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
46	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	3-79
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-837, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-99	124-85
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	38-75
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-326, Белки-5, Углеводы-76	59-75
Итого за день		Калорийность-1163, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-175	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	55-30
190	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	23-21
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	7-01
31,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
Итого за день			92-00



Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар ЕЩ 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	14-24
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-54
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	59-48
190	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-263, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-36	23-22
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	12-36
49	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	3-95
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-06
Итого за Комплекс		Калорийность-844, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-100	124-85
<u>Полдник</u>			
250	Банан овз	Калорийность-239, Белки-4, Углеводы-56	38-75
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-00
Итого за Полдник		Калорийность-326, Белки-5, Углеводы-76	59-75
Итого за день		Калорийность-1170, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-176	184-60
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.

