

Многодетные, СВО 1-11 классы 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	4-10
80	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	62-08
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	20-13
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
34.5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-80
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-596, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-82	96-00
Итого за день		Калорийность-596, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-82	96-00

 Директор  Потеряева Л.В.

 Шеф-повар  Котомчина Т.А.

 Калькулятор  Брованова Н.В.


ОВЗ и инв. 5-11 классы 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	23-28
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-73
80	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	62-08
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	19-07
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-08
33.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-72
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-826, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-111	126-00
<u>Полдник</u>			
200	Апельсин овз	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	45-00
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-163, Белки-3, Углеводы-36	68-00
Итого за день		Калорийность-989, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-147	194-00


 Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Многодетные, СВО 1-11 классы 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>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<i>4-10</i>
80	<i>Гуляш из говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3</i>	<i>62-08</i>
190	<i>Рис отварной бпл</i>	<i>Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46</i>	<i>20-13</i>
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<i>6-89</i>
34.5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	<i>2-80</i>
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-596, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-82</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-596, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-82</i>	96-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Е.Е. Шаланова Шаланова Е.Е.

Калькулятор Н.В. Брованова Брованова Н.В.



