

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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	3-72
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	55-28
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-37
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-630, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-79	96-00
Итого за день		Калорийность-630, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-79	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	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</i>	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	<i>23-28</i>
250	<i>Суп гороховый овз пф</i>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<i>9-73</i>
90	<i>Бефстроганов из отварной говядины овз пф</i>	<i>Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2</i>	<i>62-19</i>
180	<i>Макароны отварные с сыром овз</i>	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	<i>22-83</i>
200	<i>Компот из клюквы овз</i>	<i>Калорийность-29, Углеводы-7</i>	<i>11-28</i>
27	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	<i>2-16</i>
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<i>2-04</i>
Итого за Комплекс		<i>Калорийность-778, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-87</i>	133-51
<u>Полдник</u>			
230	<i>Банан овз</i>	<i>Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52</i>	<i>37-49</i>
200	<i>Сок яблочный овз</i>	<i>Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20</i>	<i>23-00</i>
Итого за Полдник		<i>Калорийность-307, Белки-4, Углеводы-72</i>	60-49
Итого за день		<i>Калорийность-1 085, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-159</i>	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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	3-72
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	55-28
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-37
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
33	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-630, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-79	96-00
Итого за день		Калорийность-630, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-79	96-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар




Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



ОВЗ и инв. 5-11 классы 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	23-28
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-73
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	62-19
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	22-83
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-28
27	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-16
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-778, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-87	133-51
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	37-49
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-307, Белки-4, Углеводы-72	60-49
Итого за день		Калорийность-1 085, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-159	194-00
Директор	 Потеряева Л.В.	Шеф-повар  Шаланова Е.Е.	Калькулятор  Брованова Н.В.

