

## 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)
<b><u>Завтрак (1 смена)</u></b>			
10	<i>Кукуруза сахарная бпл</i>	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	<b>4-10</b>
80	<i>Гуляш из говядины бпл пф</i>	<i>Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3</i>	<b>62-08</b>
190	<i>Рис отварной бпл</i>	<i>Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46</i>	<b>20-13</b>
200	<i>Напиток из шиповника бпл</i>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-89</b>
34,5	<i>Хлеб пшеничный бпл</i>	<i>Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17</i>	<b>2-80</b>
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>		<i>Калорийность-596, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-82</i>	<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-596, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-82</i>	<b>96-00</b>

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)
<b><u>Комплексе</u></b>			
100	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</i>	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	<b>23-28</b>
250	<i>Суп гороховый овз пф</i>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>9-73</b>
80	<i>Гуляш из говядины овз пф</i>	<i>Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3</i>	<b>62-08</b>
180	<i>Рис отварной овз</i>	<i>Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44</i>	<b>19-07</b>
200	<i>Компот из кураги овз</i>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	<b>7-08</b>
33,5	<i>Хлеб пшеничный овз</i>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<b>2-72</b>
20	<i>Хлеб бородинский овз</i>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-04</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-826, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-111</i>	<b>126-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<i>Апельсин овз</i>	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	<b>45-00</b>
200	<i>Сок яблочный овз</i>	<i>Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20</i>	<b>23-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-163, Белки-3, Углеводы-36</i>	<b>68-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-989, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-147</i>	<b>194-00</b>

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)
<b>Завтрак (1 смена)</b>			
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
<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>			<b>96-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>96-00</b>

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)
<b><u>Комплекс</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф</b>	<i>Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3</i>	<b>23-28</b>
250	<b>Суп гороховый овз пф</b>	<i>Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20</i>	<b>9-73</b>
80	<b>Гуляш из говядины овз пф</b>	<i>Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3</i>	<b>62-08</b>
180	<b>Рис отварной овз</b>	<i>Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44</i>	<b>19-07</b>
200	<b>Компот из кураги овз</b>	<i>Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16</i>	<b>7-08</b>
33,5	<b>Хлеб пшеничный овз</b>	<i>Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17</i>	<b>2-72</b>
20	<b>Хлеб бородинский овз</b>	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	<b>2-04</b>
<b>Итого за Комплекс</b>		<i>Калорийность-826, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-111</i>	<b>126-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Апельсин овз</b>	<i>Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16</i>	<b>45-00</b>
200	<b>Сок яблочный овз</b>	<i>Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20</i>	<b>23-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<i>Калорийность-163, Белки-3, Углеводы-36</i>	<b>68-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-989, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-147</i>	<b>194-00</b>



Директор Петряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.