

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	<i>Калорийность-3</i>	3-72
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	<i>Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2</i>	55-28
200	Макароны отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	25-37
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
33	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16</i>	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-04
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-630, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-79</i>	96-00
Итого за день,		<i>Калорийность-630, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-79</i>	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
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	22-85
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	9-97
31,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-58
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-04
Итого за Комплекс		Калорийность-787, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-89	132-64
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-66
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-4, Углеводы-70	61-36
Итого за день		Калорийность-1 085, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-159	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>			
15	Перец болгарский в нарезке бпл	<i>Калорийность-4, Углеводы-1</i>	5-59
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	<i>Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2</i>	55-02
200	Макароны отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38</i>	24-03
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
29	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14</i>	2-41
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-06
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
Итого за день			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	9-75
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	62-01
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	22-10
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-08
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-00
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-07
Итого за Комплекс		Калорийность-802, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-92	133-29
<u>Полдник</u>			
230	Банан овз	Калорийность-220, Белки-3, Углеводы-52	40-01
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-4, Углеводы-70	60-71
Итого за день		Калорийность-1 100, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-162	194-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шуц Шаланова Е.Е.

Калькулятор Бр Брованова Н.В.

