

Многодетные, СВО 5-11 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>			
20	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	7-89
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	55-05
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-31
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
34	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-78
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-607, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-77	96-00
Итого за день		Калорийность-607, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-77	96-00

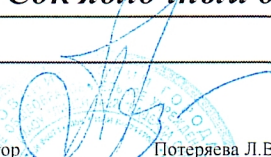


Директор:  Потеряева Л.В.

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	23-30
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-89
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	61-92
180	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-20
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	11-12
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-15
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-776, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-87	131-66
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-34
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-297, Белки-4, Углеводы-69	62-34
Итого за день		Калорийность-1 073, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-156	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>			
20	Перец болгарский в нарезке бпл	<i>Калорийность-5, Углеводы-1</i>	8-56
80	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	<i>Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2</i>	55-03
180	Макароны отварные с сыром бпл	<i>Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34</i>	21-18
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-89
27	Хлеб пшеничный бпл	<i>Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13</i>	2-26
20	Хлеб бородинский бпл	<i>Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8</i>	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-590, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-73</i>	96-00
Итого за день		<i>Калорийность-590, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-73</i>	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	23-30
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-83
90	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	61-94
180	Макаронны отварные с сыром овз	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	21-38
200	Компот из клюквы овз	Калорийность-29, Углеводы-7	10-86
37	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-03
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-802, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-92	132-42
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	38-58
200	Сок яблочный овз	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	23-00
Итого за Полдник		Калорийность-297, Белки-4, Углеводы-69	61-58
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-161	194-00

 Директор  Потеряева Л.В.

 Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

 Калькулятор  Брованова Н.В.
