

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
70	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	60-57
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-54
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
21	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	1-71
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-570, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-82	96-00
Итого за день		Калорийность-570, Белки-20, Жиры-18, 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	зн. 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	23-31
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-92
80	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	68-65
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-59
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-37
25	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-09
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-798, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-104	129-02
<u>Полдник</u>			
180	Апельсин овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	44-28
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-146, Белки-3, Углеводы-33	64-98
Итого за день		Калорийность-944, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-137	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	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (1 смена)			
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
70	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	60-68
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-63
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
18	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	1-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-563, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-81	96-00
Итого за день		Калорийность-563, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-81	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	23-31
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-99
80	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	68-66
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-72
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-37
25.5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-10
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-800, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-105	129-24
<u>Полдник</u>			
180	Апельсин овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	44-06
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-146, Белки-3, Углеводы-33	64-76
Итого за день		Калорийность-946, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-138	194-00



Директор Мотеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.