

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	60-14
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-76
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
23,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-93
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-577, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-84	96-00
Итого за день		Калорийность-577, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-84	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	24-08
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-91
80	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-186, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-3	68-63
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-74
180	Компот из кураги овз	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	6-37
17	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	1-41
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-779, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-100	129-22
<u>Полдник</u>			
180	Апельсин овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	44-08
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-146, Белки-3, Углеводы-33	64-78
Итого за день		Калорийность-925, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-133	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)
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	60-14
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	16-79
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-575, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-83	96-00
Итого за день		Калорийность-575, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-83	96-00

Директор



Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Е.Е.

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Н.В.

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	24-74
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-91
75	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-3	64-35
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	18-68
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-08
29	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-37
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-829, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-113	129-21
<u>Полдник</u>			
180	Апельсин овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	44-09
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-146, Белки-3, Углеводы-33	64-79
Итого за день		Калорийность-975, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-146	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

