

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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

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	60-60
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	17-80
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
30.5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-51

Итого за Завтрак (1 смена)

Калорийность-554, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-79

96-00**Итого за день**

Калорийность-554, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-79

96-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



19.04.2025 (суббота)

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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	24-83
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
75	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-3	64-96
190	Рис отварной овз	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	18-85
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-08
18,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1-51
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-793, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-105	129-21

Полдник

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-939, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-138	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



19.04.2025 (суббота)

Многодетные, СВО 5-11 классы Чанл.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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-20
70	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	60-55
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	17-69
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-89
32,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-67
Итого за Завтрак (1 смена)			Калорийность-558, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-80
			96-00
Итого за день			Калорийность-558, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-80
			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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	24-88
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-92
75	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-3	64-87
190	Рис отварной овз	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	18-69
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-08
20	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-67
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-795, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-106	129-20

Полдник

180	Апельсин овз	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15	44-10
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-146, Белки-3, Углеводы-33	64-80
Итого за день		Калорийность-941, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-139	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар



Шаланова Е.Е.

Калькулятор



Брованова Н.В.

