

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	9-40
70	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-59
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	21-37
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-66
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)			96-00
Итого за день			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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

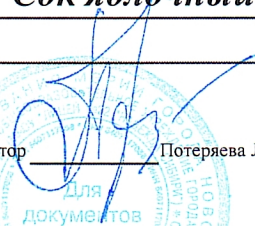
Комплекс

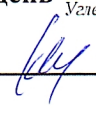
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	24-87
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
80	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	62-38
170	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-68
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	10-06
26	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	2-16
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-09
Итого за Комплекс		Калорийность-739, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-84	134-14

Полдник

220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-16
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-288, Белки-4, Углеводы-67	59-86

Итого за день Калорийность-1 027, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-151 **194-00**

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Брованова Н.В.



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	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-5, Углеводы-1	9-40
70	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-60
160	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-31	21-37
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-63, Белки-1, Углеводы-15	6-90
20	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-65
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
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	24-86
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-88
80	Бефстроганов из отварной говядины овз пф	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2	62-37
170	Макароны отварные с сыром овз	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	22-62
180	Компот из клюквы овз	Калорийность-26, Углеводы-6	10-06
27,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	2-27
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс			134-14
<u>Полдник</u>			
220	Банан овз	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	39-16
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник			59-86
Итого за день			194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

