

03.05.2025 (суббота)

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)

15	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
70	Гуляш из говядины бпл иф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	60-75
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	19-15
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
36,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	3-05

Итого за Завтрак (1 смена)

Калорийность-580, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-84

96-00

Итого за день

Калорийность-580, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-84

96-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



03.05.2025 (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)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов овз пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	24-89
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-90
70	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	60-76
200	Рис отварной овз	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	20-17
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
23	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-91
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-803, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-110	126-80
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	46-50
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-161, Белки-3, Углеводы-36	67-20
Итого за день		Калорийность-964, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-146	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



03.05.2025 (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>			
15	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
70	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	60-75
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	19-05
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
38	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	3-15
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-582, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-85	96-00
Итого за день		Калорийность-582, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-85	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	26-51
250	Суп гороховый овз пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-95
70	Гуляш из говядины овз пф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	60-63
180	Рис отварной овз	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	17-98
200	Компот из кураги овз	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	7-09
22	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1-81
20	Хлеб бородинский овз	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Комплекс		Калорийность-774, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-105	126-05
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин овз	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	47-25
180	Сок яблочный овз	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	20-70
Итого за Полдник		Калорийность-161, Белки-3, Углеводы-36	67-95
Итого за день		Калорийность-935, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-141	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

