

Многодетные 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)

25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	21-32
54/36	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-288, Белки-11, Жиры-26, Углеводы-3	44-73
180	Рис с овощами бпл пф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	22-40
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-04
29	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-43
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-715, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-63	96-00
Итого за день		Калорийность-715, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-63	96-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 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)			
10	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-3	4-51
180/90	Жаркое со свиной бпл пф	Калорийность-594, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-25	78-06
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	9-73
19,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1-62
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.

Многодетные 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	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-147, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2	54-86
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-03
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
24	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1-98
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-565, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-73	96-00
Итого за день		Калорийность-565, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-73	96-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Многодетные 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>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
240	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34	28-11
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	19-86
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-57
22,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-88
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-582, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-82	96-00
Итого за день		Калорийность-582, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-82	96-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	5-65
80	Котлета из говядины бпл	Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13	68-54
170	Каша перловая рассыпчатая бпл	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	13-61
200	Чай с молоком и сахаром бпл	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	5-66
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-54
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-73	96-00
Итого за день		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-73	96-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Многодетные 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 пф	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.

