

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)			
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	25-58
295	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-403, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-49	65-00
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-93
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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
10	Горошек зеленый бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	3-65
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	70-33
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-99
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	3-04
23	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-91
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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
15	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	6-15
60	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-98, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	54-76
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	24-05
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-90
24,5	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-06
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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
25	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-3, Углеводы-1	6-77
170	Омлет натуральный бпл	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-4	46-01
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	17-91
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	20-70
31	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	2-53
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)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-47
90	Капуста тушеная с мясом бпл пф	Калорийность-153, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6	53-76
170	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-158, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	25-29
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-27, Углеводы-6	1-41
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-51
30	Хлеб пшеничный бпл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-48
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-08
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-592, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-85	96-00
Итого за день		Калорийность-592, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-85	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)

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)		Калорийность-526, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-67	96-00
Итого за день		Калорийность-526, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-67	96-00



Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.