

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>			
30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	57-57
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-92
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	2-44
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-526, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-62	96-00
Итого за день		Калорийность-526, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-62	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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-04
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-08
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-92
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-81
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-773, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-86	133-40
<u>Полдник</u>			
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	39-00
180	Сок яблочный бпл	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-269, Белки-4, Углеводы-63	60-60
Итого за день		Калорийность-1 042, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-149	194-00
Директор	Потеряева Л.В.	Шеф-повар	Котомчина Т.А.
		Калькулятор	Брованова Н.В.

Многодетные, СВО 5-11 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	5-42
75	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-2	57-52
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-55
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-86
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 бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	16-04
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-74
90	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-188, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-2	69-03
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	23-55
200	Компот из брусники бпл	Калорийность-33, Углеводы-8	10-61
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-23
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-782, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-88	133-40
<u>Полдник</u>			
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	39-00
180	Сок яблочный бпл	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-269, Белки-4, Углеводы-63	60-60
Итого за день		Калорийность-1 051, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-151	194-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

