

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)

25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	11-16
70	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	59-43
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-86
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-90

Итого за Завтрак (1 смена)

Калорийность-540, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-77

96-00**Итого за день**

Калорийность-540, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-77

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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

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
95	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	80-66
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	16-74
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-21
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-800, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-97	134-00

Полдник

200	Апельсин бпл	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	36-00
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-163, Белки-3, Углеводы-36	60-00

Итого за день

		Калорийность-963, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-133	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>			
25	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	11-16
70	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-162, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	59-43
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-86
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-65
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-90
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-540, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-77	96-00
Итого за день		Калорийность-540, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-77	96-00

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Чанл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Комплекс

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
95	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	80-66
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	16-74
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-41
18	Батон нарезной бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-21
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-800, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-97	134-00

Полдник

200	Апельсин бпл	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16	36-00
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	24-00
Итого за Полдник		Калорийность-163, Белки-3, Углеводы-36	60-00

Итого за день Калорийность-963, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-133 **194-00**

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.