

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)

30	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	10-94
72,5	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-169, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	61-91
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-57
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-46
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-12
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-557, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-78	96-00

Итого за день Калорийность-557, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-78 **96-00**



Директор

Котлярова 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	13-18
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
105	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-244, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-4	89-05
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-57
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-78
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-55
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-820, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-97	137-17
Полдник			
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	35-23
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-170, Белки-3, Углеводы-38	56-83
Итого за день		Калорийность-990, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-135	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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак (1 смена)

30	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	10-92
72,5	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-169, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3	61-91
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-53
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	5-47
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	3-17
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-560, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-79	96-00

Итого за день

Калорийность-560, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-79 **96-00**

Директор

Мотеряева 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	13-08
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-04
105	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-244, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-4	89-05
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-53
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	6-76
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-74
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-00
Итого за Комплекс		Калорийность-824, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-98	137-20
<u>Полдник</u>			
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	35-20
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	21-60
Итого за Полдник		Калорийность-170, Белки-3, Углеводы-38	56-80
Итого за день		Калорийность-994, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-136	194-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.