

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	13-40
90	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	67-04
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	15-31
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-69
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-583, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-75	105-00
Итого за день		Калорийность-583, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-75	105-00
Директор	 Потеряева Л.В.	Шеф-повар	 Котомчина Т.А.
		Калькулятор	 Брованова Н.В.

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	23-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
115	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-267, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-4	85-66
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-01
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-23
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс		Калорийность-863, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-100	147-60
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	24-60
Итого за Полдник		Калорийность-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40	69-60
Итого за день		Калорийность-1 045, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-140	217-20
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	Кукуруза сахарная бпл	<i>Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3</i>	13-40
90	Гуляш из говядины бпл пф	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3</i>	67-04
180	Рис отварной бпл	<i>Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44</i>	15-31
200	Напиток из шиповника бпл	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	6-69
21	Батон нарезной бпл	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	2-56
Итого за Завтрак (1 смена)		<i>Калорийность-583, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-75</i>	105-00
Итого за день		<i>Калорийность-583, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-75</i>	105-00

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	23-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
115	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-267, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-4	85-66
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-01
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	2-23
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс			147-60
<u>Полдник</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	24-60
Итого за Полдник			69-60
Итого за день			217-20
		Калорийность-1 045, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-140	

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.