

## 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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	<b>13-40</b>
90	<b>Гуляш из говядины бпл пф</b>	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	<b>67-05</b>
180	<b>Рис отварной бпл</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	<b>15-31</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	<b>6-69</b>
21	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>2-55</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-583, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-75	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-583, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-75	<b>105-00</b>

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)
<b><u>Комплекс (1 и 2 смена)</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	23-30
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	9-75
115	<b>Гуляш из говядины бпл пф</b>	Калорийность-267, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-4	85-67
200	<b>Рис отварной бпл</b>	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	17-01
200	<b>Чай с брусникой и сахаром бпл</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	7-45
18	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-22
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>			<b>147-60</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
250	<b>Апельсин бпл</b>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	45-00
200	<b>Сок яблочный бпл</b>	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	24-60
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>			<b>69-60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>217-20*</b>

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)
<b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>			
30	<b>Кукуруза сахарная бпл</b>	<i>Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3</i>	<b>13-40</b>
90	<b>Гуляш из говядины бпл пф</b>	<i>Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3</i>	<b>67-04</b>
180	<b>Рис отварной бпл</b>	<i>Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44</i>	<b>15-31</b>
200	<b>Напиток из шиповника бпл</b>	<i>Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15</i>	<b>6-69</b>
21	<b>Батон нарезной бпл</b>	<i>Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10</i>	<b>2-56</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		<i>Калорийность-583, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-75</i>	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		<i>Калорийность-583, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-75</i>	<b>105-00</b>

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)
<b><u>Комплекс (1 и 2 смена)</u></b>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	<b>23-30</b>
250	<b>Суп гороховый бпл пф</b>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	<b>9-75</b>
115	<b>Гуляш из говядины бпл пф</b>	Калорийность-267, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-4	<b>85-67</b>
200	<b>Рис отварной бпл</b>	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	<b>17-01</b>
200	<b>Чай с брусникой и сахаром бпл</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	<b>7-45</b>
18	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>2-22</b>
20	<b>Хлеб бородинский бпл</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-20</b>
<b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b>			<b>147-60</b>
<b><u>Полдник (1 и 2 смена)</u></b>			
250	<b>Апельсин бпл</b>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	<b>45-00</b>
200	<b>Сок яблочный бпл</b>	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	<b>24-60</b>
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>			<b>69-60</b>
<b>Итого за день</b>			<b>217-20*</b>

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

