



## Многодетные, СВО 5-11 классы Сов.63

| Выход (г)                           | Наименование блюда              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак ( 1 смена )</u></b>   |                                 |  |                               |
| 30                                  | <b>Кукуруза сахарная бпл</b>    | Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3   | <b>13-40</b>                  |
| 95                                  | <b>Гуляш из говядины бпл пф</b> | Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16,<br>Углеводы-4                             | <b>67-40</b>                  |
| 180                                 | <b>Рис отварной бпл</b>         | Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-44                              | <b>15-31</b>                  |
| 180                                 | <b>Напиток из шиповника бпл</b> | Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14  | <b>6-02</b>                   |
| 23,5                                | <b>Батон нарезной бпл</b>       | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12  | <b>2-87</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                 | Калорийность-595, Белки-24, Жиры-22,<br>Углеводы-77                            | <b>105-00</b>                 |
| <b>Итого за день</b>                |                                 | Калорийность-595, Белки-24, Жиры-22,<br>Углеводы-77                            | <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                                | <b>23-30</b>            |
| 250                                    | <b>Суп гороховый бпл пф</b>                       | Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20                              | <b>9-75</b>             |
| 120                                    | <b>Гуляш из говядины бпл пф</b>                   | Калорийность-278, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-5                             | <b>85-14</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>             |
| 22,5                                   | <b>Батон нарезной бпл</b>                         | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11                                       | <b>2-75</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> |   | Калорийность-883, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-103                           | <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>  |   | Калорийность-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40                              | <b>69-60</b>            |
| <b>Итого за день</b>                   |   | Калорийность-1 065, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-143                         | <b>217-20</b>           |

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Котомчина Т.А.

Калькулятор  Бованова Н.В.

## Многодетные, СВО 5-11 классы Чапл.59

| Выход (г)                           | Наименование блюда              | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------|
| <b>Завтрак ( 1 смена )</b>          |                                 |  |                         |
| 30                                  | <b>Кукуруза сахарная бпл</b>    | Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3   | <b>13-40</b>            |
| 95                                  | <b>Гуляш из говядины бпл пф</b> | Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4                              | <b>67-41</b>            |
| 180                                 | <b>Рис отварной бпл</b>         | Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44                               | <b>15-31</b>            |
| 180                                 | <b>Напиток из шиповника бпл</b> | Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14  | <b>6-02</b>             |
| 23,5                                | <b>Батон нарезной бпл</b>       | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12  | <b>2-86</b>             |
| <b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b> |                                 | Калорийность-595, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-77                             | <b>105-00</b>           |
| <b>Итого за день</b>                |                                 | Калорийность-595, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-77                             | <b>105-00</b>           |

Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



*Е.Е. Шаланова*

*Н.В. Брованова*

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

| Выход (г)                              | Наименование блюда                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(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                          |
| 120                                    | <b>Гуляш из говядины бпл пф</b>                   | Калорийность-278, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-5                                | 85-15                         |
| 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                          |
| 23                                     | <b>Батон нарезной бпл</b>                         | Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11  | 2-74                          |
| 20                                     | <b>Хлеб бородинский бпл</b>                       | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8   | 2-20                          |
| <b>Итого за Комплекс (1 и 2 смена)</b> |   | Калорийность-883, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-103                              | <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>  |   | Калорийность-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40                                 | <b>69-60</b>                  |
| <b>Итого за день</b>                   |   | Калорийность-1 065, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-143                            | <b>217-20</b>                 |

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.

