

## 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	<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>67-00</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>
27	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-27</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-591, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-77	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-591, Белки-23, Жиры-21, 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>89-33</b>
180	<b>Рис отварной бпл</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	<b>15-31</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>2-72</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-856, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-98	<b>150-06</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>
180	<b>Сок яблочный бпл</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	<b>22-14</b>
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38	<b>67-14</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 029, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-136	<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>	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>66-59</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>
30	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>3-68</b>
<b>Итого за Завтрак ( 1 смена )</b>		Калорийность-598, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-79	<b>105-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-598, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-79	<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>
120	<b>Гуляш из говядины бпл пф</b>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-5	<b>88-79</b>
180	<b>Рис отварной бпл</b>	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	<b>15-31</b>
200	<b>Чай с брусникой и сахаром бпл</b>	Калорийность-31, Углеводы-7	<b>7-44</b>
26,5	<b>Батон нарезной бпл</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-27</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-865, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-100	<b>150-06</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>
180	<b>Сок яблочный бпл</b>	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	<b>22-14</b>
<b>Итого за Полдник (1 и 2 смена)</b>		Калорийность-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38	<b>67-14</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 038, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-138	<b>217-20</b>

Директор  Потеряева Л.В.

Шеф-повар  Шаланова Е.Е.

Калькулятор  Брованова Н.В.