

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	11-53
95	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	70-33
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-43
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-89
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-82
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-595, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-77	105-00

Итого за день Калорийность-595, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-77 **105-00**

Директор

Иотеряева 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 (1 и 2 смена)</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	25-98
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-93
120	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-5	88-84
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-43
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	7-47
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	2-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-851, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-98	150-45
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	42-69
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	24-06
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40	66-75
Итого за день		Калорийность-1 033, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-138	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	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	11-67
95	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-220, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	70-34
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-50
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	5-89
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-60
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-593, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-76	105-00
Итого за день		Калорийность-593, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-76	105-00

Директор

Петеряева 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 (1 и 2 смена)</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	25-95
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	8-91
120	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-5	88-85
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-50
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-28, Углеводы-7	7-49
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	2-80
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Комплекс (1 и 2 смена)		Калорийность-855, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-99	150-70
<u>Полдник (1 и 2 смена)</u>			
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	42-52
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	23-98
Итого за Полдник (1 и 2 смена)		Калорийность-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40	66-50
Итого за день		Калорийность-1 037, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-139	217-20

Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

