



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"
Зиновьева Л.М.

Согласовано
Директор школы



Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \\Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\\	10	
2	Макароны отварные с сыром \\Белки - 7,90 г, Жиры - 7,20 г, Углеводы - 28,60 г. Энергетическая ценность 210,80 Ккал\\	150	
3	Какао с молоком сгущенным \\Белки - 3,15 г, Жиры - 2,97 г, Углеводы - 20,07 г. Энергетическая ценность 120,06 Ккал\\	180	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\\	20	
6	Фрукты свежие \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	150	
7			
8	Итого	530	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат из свежих помидоров и огурцов \\Белки - 0,58 г, Жиры - 3,65 г, Углеводы - 2,19 г. Энергетическая ценность 42,42 Ккал\\	60	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,44 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 8,74 г. Энергетическая ценность 83,00 Ккал\\	200	
3	Каша гречневая с птицей \\Белки - 17,40 г, Жиры - 17,04 г, Углеводы - 45,60 г. Энергетическая ценность 405,36 Ккал\\	240	
4	Чай с апельсином \\Белки - 0,17 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 13,53 г. Энергетическая ценность 55,43 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
7			
8	Итого	760	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано
Директор школы

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные \\Белки - 5,08 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,28 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\\	40	
2	Овощное рагу с мясом \\Белки - 12,09 г, Жиры - 13,25 г, Углеводы - 20,31 г. Энергетическая ценность 248,59 Ккал\\	200	
3	Чай с сахаром \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал\\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
6	Кондитерские изделия \\Белки - 2,55 г, Жиры - 3,39 г, Углеводы - 20,91 г. Энергетическая ценность 124,20 Ккал\\	30	
7			
8	Итого	520	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат из белокочанной капусты с морковью \\Белки - 0,84 г, Жиры - 2,76 г, Углеводы - 6,18 г. Энергетическая ценность 52,80 Ккал\\	60	
2	Суп картофельный с крупой \\Белки - 1,57 г, Жиры - 2,17 г, Углеводы - 9,69 г. Энергетическая ценность 68,60 Ккал\\	200	
3	Гуляш \\Белки - 9,74 г, Жиры - 12,38 г, Углеводы - 3,75 г. Энергетическая ценность 150,93 Ккал\\	90	
4	Рис отварной \\Белки - 3,65 г, Жиры - 5,37 г, Углеводы - 36,68 г. Энергетическая ценность 209,70 Ккал\\	150	
5	Кисель фруктовый \\Белки - 0,10 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 27,58 г. Энергетическая ценность 108,00 Ккал\\	180	
6	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
8	Итого	740	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"
Зиновьева Л.М.

Согласовано
Директор школы



ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Огурец в нарезке \Белки - 0,64 г, Жиры - 0,08 г, Углеводы - 2,00 г. Энергетическая ценность 11,28 Ккал\	80	
2	Рыба в яйце запеченная \Белки - 16,95 г, Жиры - 8,20 г, Углеводы - 3,10 г. Энергетическая ценность 154,00 Ккал\	100	
3	Картофельное пюре \Белки - 3,06 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 20,44 г. Энергетическая ценность 137,25 Ккал\	150	
4	Чай с сухофруктами \Белки - 0,37 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 12,18 г. Энергетическая ценность 51,00 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
7			
8	Итого	580	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат из моркови с сахаром \Белки - 0,74 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 6,89 г. Энергетическая ценность 49,02 Ккал\	60	
2	Суп из овощей \Белки - 1,27 г, Жиры - 3,99 г, Углеводы - 7,31 г. Энергетическая ценность 76,20 Ккал\	200	
3	Котлеты \Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\	90	
4	Пюре из гороха \Белки - 13,24 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 232,79 Ккал\	150	
5	Компот из смеси сухофруктов \Белки - 0,45 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 17,82 г. Энергетическая ценность 72,90 Ккал\	180	
6	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
8	Итого	740	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"
Зиновьева Л.М.

Согласовано
Директор школы

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Салат из свежей капусты с огурцом, зеленым горошком (Белки - 0,42 г, Жиры - 2,94 г, Углеводы - 7,14 г. Энергетическая ценность 56,70 Ккал)	60	
2	Тефтели из птицы с рисом (Белки - 13,52 г, Жиры - 14,69 г, Углеводы - 9,40 г. Энергетическая ценность 224,03 Ккал)	90/30	
3	Каша вязкая гречневая (Белки - 4,57 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 20,52 г. Энергетическая ценность 145,50 Ккал)	150	
4	Чай с лимоном и сахаром (Белки - 0,30 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал)	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный (Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал)	20	
6	Хлеб пшеничный (Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал)	20	
7			
8	Итого	570	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат из свеклы отварной (Белки - 0,96 г, Жиры - 3,60 г, Углеводы - 6,60 г. Энергетическая ценность 62,40 Ккал)	60	
2	Щи из свежей капусты с картофелем (Белки - 1,41 г, Жиры - 3,96 г, Углеводы - 6,32 г. Энергетическая ценность 71,80 Ккал)	200	
3	Плов из отварной птицы (Белки - 13,70 г, Жиры - 23,34 г, Углеводы - 35,11 г. Энергетическая ценность 394,90 Ккал)	200	
4	Сок фруктовый или овощной (Белки - 0,54 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 29,34 г. Энергетическая ценность 122,76 Ккал)	180	
5	Хлеб ржано-пшеничный (Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал)	20	
6	Хлеб пшеничный (Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал)	40	
7			
8	Итого	700	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Комбинат Питания»
Зиновьева Л.М.

Согласовано
Директор школы

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями) \Белки - 3,48 г, Жиры - 4,43 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\	15	
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным \Белки - 4,55 г, Жиры - 7,03 г, Углеводы - 26,25 г. Энергетическая ценность 186,00 Ккал\	150/5	
3	Чай фруктовый с яблоками \Белки - 0,12 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,16 г. Энергетическая ценность 45,30 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	Хлеб пшеничный \Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
6	Фрукты свежие \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	150	
7			
8	Итого	570	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат из сырых овощей \Белки - 0,66 г, Жиры - 3,63 г, Углеводы - 2,27 г. Энергетическая ценность 44,34 Ккал\	60	
2	Суп картофельный с горохом \Белки - 4,39 г, Жиры - 4,21 г, Углеводы - 13,22 г. Энергетическая ценность 118,60 Ккал\	200	
3	Мясо-крупяные шарики \Белки - 13,73 г, Жиры - 11,60 г, Углеводы - 15,90 г. Энергетическая ценность 222,92 Ккал\	90	
4	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом \Белки - 3,15 г, Жиры - 4,95 г, Углеводы - 13,73 г. Энергетическая ценность 160,77 Ккал\	150	
5	Напиток витаминный \Белки - 0,41 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 18,45 г. Энергетическая ценность 76,77 Ккал\	180	
6	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
8	Итого	740	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы

«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями) \\Белки - 3,48 г, Жиры - 4,43 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\\	15	
2	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным \\Белки - 6,45 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 34,45 г. Энергетическая ценность 228,75 Ккал\\	150/5	
3	Кофейный напиток с молоком \\Белки - 3,42 г, Жиры - 3,15 г, Углеводы - 10,08 г. Энергетическая ценность 82,08 Ккал\\	180	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\\	20	
6	Фрукты свежие \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	150	
7			
8	Итого	540	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат витаминный \\Белки - 0,94 г, Жиры - 3,61 г, Углеводы - 5,27 г. Энергетическая ценность 57,42 Ккал\\	60	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,44 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 8,74 г. Энергетическая ценность 83,00 Ккал\\	200	
3	Биточки \\Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\\	90	
4	Макаронные изделия отварные \\Белки - 5,88 г, Жиры - 4,82 г, Углеводы - 28,21 г. Энергетическая ценность 179,68 Ккал\\	160	
5	Чай с апельсином \\Белки - 0,17 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 13,53 г. Энергетическая ценность 55,43 Ккал\\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	30	
8	Итого	760	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"
Зиновьева Л.М.

Согласовано
Директор школы

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Огурец в нарезке \Белки - 0,48 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 1,50 г. Энергетическая ценность 8,46 Ккал\	60	
2	Гуляш \Белки - 10,83 г, Жиры - 13,76 г, Углеводы - 4,17 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
3	Картофельное пюре \Белки - 3,06 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 20,44 г. Энергетическая ценность 137,25 Ккал\	150	
4	Чай с сухофруктами \Белки - 0,37 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 12,18 г. Энергетическая ценность 51,00 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
7			
8	Итого	560	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат из белокочанной капусты с морковью \Белки - 0,84 г, Жиры - 2,76 г, Углеводы - 6,18 г. Энергетическая ценность 52,80 Ккал\	60	
2	Суп картофельный с горохом \Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,54 г. Энергетическая ценность 148,25 Ккал\	250	
3	Рагу из птицы \Белки - 17,50 г, Жиры - 7,00 г, Углеводы - 21,00 г. Энергетическая ценность 217,40 Ккал\	200	
4	Сок фруктовый или овощной \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,15 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
7			
8	Итого	780	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"
Зиновьева Л.М.

Согласовано
Директор школы



Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб
1	Яйца вареные Белки - 5,08 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,28 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал	40	
2	Макароны отварные с сыром Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,06 Ккал	200	
3	Чай с сахаром Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал	20	
5	Хлеб пшеничный Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал	20	
6	Кондитерские изделия Белки - 1,70 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал	20	
7			
8	Итого	500	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат витаминный с кукурузой Белки - 1,82 г, Жиры - 4,35 г, Углеводы - 15,50 г. Энергетическая ценность 108,43 Ккал	70	
2	Щи из свежей капусты с картофелем Белки - 1,77 г, Жиры - 4,95 г, Углеводы - 7,90 г. Энергетическая ценность 89,75 Ккал	250	
3	Птица, тушенная в соусе с овощами Белки - 13,65 г, Жиры - 15,98 г, Углеводы - 17,17 г. Энергетическая ценность 267,20 Ккал	200	
4	Кисель абрикосовый Белки - 0,13 г, Жиры - 0,04 г, Углеводы - 19,47 г. Энергетическая ценность 78,76 Ккал	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал	20	
6	Хлеб пшеничный Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,15 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал	50	
7			
8	Итого	790	
	Стоимость		69,62

Повар:



МЕНЮ

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\	10	
2	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным \Белки - 6,88 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 33,80 г. Энергетическая ценность 228,00 Ккал\	150/5	
3	Чай фруктовый с яблоками \Белки - 0,12 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,16 г. Энергетическая ценность 45,30 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	Хлеб пшеничный \Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\	20	
6	Фрукты свежие \Белки - 0,64 г, Жиры - 0,64 г, Углеводы - 15,68 г. Энергетическая ценность 75,20 Ккал\	160	
7			
8	Итого	565	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Салат из свеклы отварной \Белки - 0,96 г, Жиры - 3,60 г, Углеводы - 6,60 г. Энергетическая ценность 62,40 Ккал\	60	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями \Белки - 2,15 г, Жиры - 2,27 г, Углеводы - 13,96 г. Энергетическая ценность 94,60 Ккал\	200	
3	Рыба в яйце запеченная \Белки - 16,95 г, Жиры - 8,20 г, Углеводы - 3,10 г. Энергетическая ценность 154,00 Ккал\	100	
4	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом \Белки - 3,15 г, Жиры - 4,95 г, Углеводы - 13,73 г. Энергетическая ценность 160,77 Ккал\	150	
5	Компот из смеси сухофруктов \Белки - 0,45 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 17,82 г. Энергетическая ценность 72,90 Ккал\	180	
6	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,15 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
8	Итого	760	
	Стоимость		69,62

Повар:





МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"
Зиновьева Л.М.
Согласовано

Директор школы

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Помидор в нарезке \Белки - 0,66 г, Жиры - 0,12 г, Углеводы - 2,28 г. Энергетическая ценность 12,84 Ккал\	60	
2	Котлеты \Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\	90	
3	Макаронные изделия отварные \Белки - 5,52 г, Жиры - 4,52 г, Углеводы - 26,45 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал\	150	
4	Чай с лимоном и сахаром \Белки - 0,30 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\	20	
7			
8	Итого	540	
	Стоимость		63,72

ОБЕД

1	Икра из кабачков \Белки - 1,08 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,40 Ккал\	60	
2	Суп крестьянский с крупой \Белки - 1,18 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 4,87 г. Энергетическая ценность 82,60 Ккал\	200	
3	Овощное рагу с мясом \Белки - 14,51 г, Жиры - 15,90 г, Углеводы - 24,37 г. Энергетическая ценность 298,31 Ккал\	240	
4	Сок фруктовый или овощной \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
7			
8	Итого	760	
	Стоимость		69,62

Повар: