



МЕНЮ



Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \\Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\\	10	
2	Макароны отварные с сыром \\Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,07 Ккал\\	200	
3	Кофейный напиток \\Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 Ккал\\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
6	Фрукты свежие \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\\	150	
7			
8	Итого	640	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Салат "Фантазия" \\Белки - 1,44 г, Жиры - 6,11 г, Углеводы - 5,82 г. Энергетическая ценность 84,11 Ккал\\	100	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,50 Ккал\\	250	
3	Рыба в яйце запеченная \\Белки - 16,95 г, Жиры - 8,20 г, Углеводы - 3,10 г. Энергетическая ценность 154,00 Ккал\\	100	
4	Картофельное пюре \\Белки - 3,67 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,52 г. Энергетическая ценность 164,67 Ккал\\	180	
5	Сок фруктовый \\Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный \\Белки - 7,77 г, Жиры - 1,14 г, Углеводы - 53,78 г. Энергетическая ценность 256,46 Ккал\\	110	
7	Кондитерские изделия \\Белки - 1,25 г, Жиры - 1,69 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 62,10 Ккал\\	15	
8	Итого	955	
	Стоимость		84,90

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал	40	
2	Каша гречневая с птицей Белки - 17,40 г, Жиры - 17,04 г, Углеводы - 45,60 г. Энергетическая ценность 405,36 Ккал	240	
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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал	30	
5	Хлеб пшеничный Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал	50	
6	Кондитерские изделия Белки - 3,04 г, Жиры - 1,13 г, Углеводы - 6,97 г. Энергетическая ценность 41,40 Ккал	10	
7			
8	Итого	570	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Винегрет Белки - 1,40 г, Жиры - 10,04 г, Углеводы - 7,29 г. Энергетическая ценность 125,13 Ккал	100	
2	Суп картофельный с крупой Белки - 2,18 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 14,29 г. Энергетическая ценность 91,47 Ккал	250	
3	Биточки Белки - 16,70 г, Жиры - 12,60 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,51 Ккал	100	
4	Пюре из гороха Белки - 15,79 г, Жиры - 5,99 г, Углеводы - 40,21 г. Энергетическая ценность 277,98 Ккал	180	
5	Кисель фруктовый Белки - 0,10 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 29,90 г. Энергетическая ценность 120,00 Ккал	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал	40	
7	Хлеб пшеничный Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал	55	
8	Итого	925	
	Стоимость		84,90

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\	10	
2	Рыба, запеченная с сыром и луком \Белки - 15,90 г, Жиры - 11,12 г, Углеводы - 2,87 г. Энергетическая ценность 175,25 Ккал\	100	
3	Рис отварной \Белки - 4,38 г, Жиры - 6,44 г, Углеводы - 44,01 г. Энергетическая ценность 251,64 Ккал\	180	
4	Чай с сухофруктами \Белки - 0,27 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 12,41 г. Энергетическая ценность 51,57 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
7			
8	Итого	570	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Салат "Здоровье" \Белки - 1,77 г, Жиры - 6,11 г, Углеводы - 7,29 г. Энергетическая ценность 91,23 Ккал\	100	
2	Суп из овощей \Белки - 1,58 г, Жиры - 4,98 г, Углеводы - 9,14 г. Энергетическая ценность 87,83 Ккал\	250	
3	Жаркое по-домашнему из филе птицы \Белки - 16,68 г, Жиры - 14,57 г, Углеводы - 26,10 г. Энергетическая ценность 302,33 Ккал\	250	
4	Сок фруктовый \Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
7	Кондитерские изделия \Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\	20	
8	Итого	930	
	Стоимость		84,90

Повар:

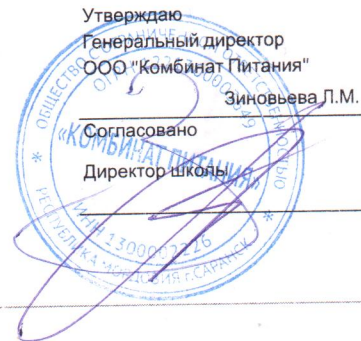
Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы



Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Икра овощная \\Белки - 1,90 г, Жиры - 8,90 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 118,50 Ккал\\	100	
2	Тефтели из печени с рисом \\Белки - 11,41 г, Жиры - 11,13 г, Углеводы - 16,85 г. Энергетическая ценность 213,21 Ккал\\	130	
3	Макаронные изделия отварные \\Белки - 6,61 г, Жиры - 5,41 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,14 Ккал\\	180	
4	Чай с лимоном и сахаром \\Белки - 0,27 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\\	35	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
7			
8	Итого	695	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Салат "Степной" \\Белки - 1,56 г, Жиры - 5,20 г, Углеводы - 8,20 г. Энергетическая ценность 85,87 Ккал\\	100	
2	Щи из свежей капусты с картофелем \\Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\\	250	
3	Плов из отварной птицы \\Белки - 15,36 г, Жиры - 15,57 г, Углеводы - 36,85 г. Энергетическая ценность 348,97 Ккал\\	200	
4	Компот из сушеных фруктов \\Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал\\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\\	70	
7	Фрукты свежие \\Белки - 0,40 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 9,80 г. Энергетическая ценность 44,40 Ккал\\	100	
8	Итого	960	
	Стоимость		84,90

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями) \Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\	15	
2	Каша молочная "Дружба" \Белки - 7,54 г, Жиры - 12,07 г, Углеводы - 25,86 г. Энергетическая ценность 242,27 Ккал\	200	
3	Какао \Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
5	Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
6	Фрукты свежие \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\	150	
7			
8	Итого	645	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Салат из свеклы с курагой и изюмом \Белки - 1,85 г, Жиры - 6,04 г, Углеводы - 18,06 г. Энергетическая ценность 134,04 Ккал\	100	
2	Суп картофельный с горохом \Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 134,75 Ккал\	250	
3	Рыба, тушенная в томате с овощами \Белки - 17,55 г, Жиры - 8,91 г, Углеводы - 6,84 г. Энергетическая ценность 177,75 Ккал\	180	
4	Картофель отварной (запеченный) \Белки - 3,81 г, Жиры - 7,20 г, Углеводы - 30,63 г. Энергетическая ценность 202,63 Ккал\	180	
5	Напиток витаминный \Белки - 0,50 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 20,41 г. Энергетическая ценность 85,14 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 2,52 г, Жиры - 0,49 г, Углеводы - 22,23 г. Энергетическая ценность 103,45 Ккал\	45	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
8	Итого	1025	
	Стоимость		84,90

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порциями) \\Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\\	15	
2	Каша молочная пшенная вязкая \\Белки - 9,83 г, Жиры - 12,62 г, Углеводы - 38,28 г. Энергетическая ценность 306,02 Ккал\\	200	
3	Кофейный напиток \\Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 Ккал\\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
6	Фрукты свежие \\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г. Энергетическая ценность 53,28 Ккал\\	120	
7			
8	Итого	615	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

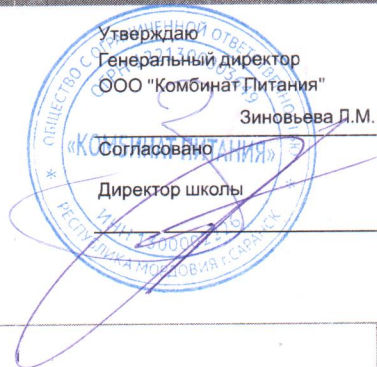
1	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком \\Белки - 1,74 г, Жиры - 6,18 г, Углеводы - 9,24 г. Энергетическая ценность 99,60 Ккал\\	100	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,50 Ккал\\	250	
3	Мясо-крупяные шарики \\Белки - 15,25 г, Жиры - 12,89 г, Углеводы - 17,67 г. Энергетическая ценность 247,69 Ккал\\	100	
4	Каша вязкая гречневая \\Белки - 5,49 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 24,62 г. Энергетическая ценность 174,56 Ккал\\	180	
5	Сок фруктовый \\Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\\	70	
8	Итого	940	
	Стоимость		84,90

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Икра из кабачков \Белки - 1,90 г, Жиры - 8,90 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 118,50 Ккал\	100	
2	Гуляш \Белки - 13,00 г, Жиры - 14,36 г, Углеводы - 5,00 г. Энергетическая ценность 201,25 Ккал\	120	
3	Картофельное пюре \Белки - 3,67 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,52 г. Энергетическая ценность 164,67 Ккал\	180	
4	Чай с сухофруктами \Белки - 0,27 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 12,41 г. Энергетическая ценность 51,57 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
7			
8	Итого	680	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Винегрет \Белки - 1,40 г, Жиры - 10,04 г, Углеводы - 7,29 г. Энергетическая ценность 125,13 Ккал\	100	
2	Суп крестьянский с крупой \Белки - 1,48 г, Жиры - 5,10 г, Углеводы - 6,09 г. Энергетическая ценность 76,25 Ккал\	250	
3	Печень по-строгановски \Белки - 13,26 г, Жиры - 11,23 г, Углеводы - 7,72 г. Энергетическая ценность 185,00 Ккал\	100	
4	Рис отварной \Белки - 4,38 г, Жиры - 6,44 г, Углеводы - 44,01 г. Энергетическая ценность 251,64 Ккал\	180	
5	Сок фруктовый \Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
8	Итого	940	
	Стоимость		84,90

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Яйца вареные \\Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 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 281,07 Ккал\\	200	
3	Какао \\Белки - 5,17 г, Жиры - 4,47 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 138,56 Ккал\\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
6	Фрукты свежие \\Белки - 0,40 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 9,80 г. Энергетическая ценность 44,40 Ккал\\	100	
7			
8	Итого	620	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Салат из свеклы с огурцами солеными \\Белки - 1,42 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 6,27 г. Энергетическая ценность 85,03 Ккал\\	100	
2	Щи из свежей капусты с картофелем \\Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\\	250	
3	Рагу из птицы \\Белки - 26,37 г, Жиры - 8,75 г, Углеводы - 21,87 г. Энергетическая ценность 271,75 Ккал\\	250	
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 - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\\	70	
7	Кондитерские изделия \\Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\\	20	
8	Итого	930	
	Стоимость		84,90

Повар:

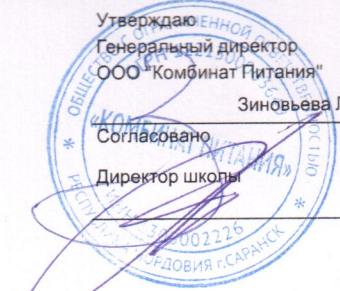
Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы



Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\	10	
2	Каша молочная гречневая вязкая \Белки - 10,35 г, Жиры - 12,62 г, Углеводы - 33,87 г. Энергетическая ценность 290,48 Ккал\	200	
3	Чай фруктовый с яблоками \Белки - 0,15 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 11,17 г. Энергетическая ценность 45,93 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\	35	
5	Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
6	Фрукты свежие \Белки - 0,80 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 19,60 г. Энергетическая ценность 88,80 Ккал\	200	
7			
8	Итого	695	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Салат из квашеной капусты \Белки - 1,70 г, Жиры - 5,00 г, Углеводы - 8,45 г. Энергетическая ценность 85,70 Ккал\	100	
2	Суп картофельный с горохом \Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 134,75 Ккал\	250	
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) \Белки - 3,81 г, Жиры - 7,20 г, Углеводы - 30,63 г. Энергетическая ценность 202,63 Ккал\	180	
5	Компот из сушеных фруктов \Белки - 0,39 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 24,99 г. Энергетическая ценность 101,71 Ккал\	180	
6	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
8	Итого	920	
	Стоимость		84,90

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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



Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Салат "Здоровье" Белки - 1,77 г, Жиры - 6,11 г, Углеводы - 7,29 г. Энергетическая ценность 91,23 Ккал\	100	
2	Котлеты Белки - 16,70 г, Жиры - 12,60 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,51 Ккал\	100	
3	Макаронные изделия отварные Белки - 6,61 г, Жиры - 5,41 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,14 Ккал\	180	
4	Чай с лимоном и сахаром Белки - 0,27 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\	35	
6	Хлеб пшеничный Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
7			
8	Итого	645	
	Стоимость		68,44

ОБЕД

1	Салат овощной с фасолью Белки - 2,23 г, Жиры - 10,21 г, Углеводы - 11,12 г. Энергетическая ценность 145,29 Ккал\	100	
2	Борщ с капустой и картофелем Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,50 Ккал\	250	
3	Плов из отварной птицы Белки - 15,36 г, Жиры - 15,57 г, Углеводы - 36,85 г. Энергетическая ценность 348,97 Ккал\	200	
4	Сок фруктовый Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
6	Хлеб пшеничный Белки - 5,53 г, Жиры - 0,70 г, Углеводы - 34,02 г. Энергетическая ценность 164,50 Ккал\	70	
7			
8	Итого	860	
	Стоимость		84,90

Повар:

Приятного аппетита!