



# МЕНЮ



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



Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Масло сливочное (порциями)</b> Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\	10	
2	<b>Макароны отварные с сыром</b> Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,06 Ккал\	200	
3	<b>Какао с молоком сгущенным</b> Белки - 3,15 г, Жиры - 2,97 г, Углеводы - 20,07 г. Энергетическая ценность 120,06 Ккал\	180	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\	20	
6	<b>Фрукты свежие</b> Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	150	
7			
8	<b>Итого</b>	580	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> Белки - 0,96 г, Жиры - 6,08 г, Углеводы - 3,65 г. Энергетическая ценность 70,70 Ккал\	100	
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Белки - 1,80 г, Жиры - 4,92 г, Углеводы - 10,93 г. Энергетическая ценность 103,75 Ккал\	250	
3	<b>Каша гречневая с птицей</b> Белки - 18,12 г, Жиры - 17,75 г, Углеводы - 47,50 г. Энергетическая ценность 422,25 Ккал\	250	
4	<b>Чай с апельсином</b> Белки - 0,17 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 13,53 г. Энергетическая ценность 55,43 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
7			
8	<b>Итого</b>	900	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар:



# 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	<b>Яйца вареные</b> Белки - 5,08 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,28 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\	40	
2	<b>Овощное рагу с мясом</b> Белки - 14,51 г, Жиры - 15,90 г, Углеводы - 24,37 г. Энергетическая ценность 298,31 Ккал\	240	
3	<b>Чай с сахаром</b> Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал\	200	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
6	<b>Кондитерские изделия</b> Белки - 2,55 г, Жиры - 3,39 г, Углеводы - 20,91 г. Энергетическая ценность 124,20 Ккал\	30	
7			
8	<b>Итого</b>	570	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Белки - 1,40 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 10,30 г. Энергетическая ценность 88,00 Ккал\	100	
2	<b>Суп картофельный с крупой</b> Белки - 1,97 г, Жиры - 2,71 г, Углеводы - 12,11 г. Энергетическая ценность 85,75 Ккал\	250	
3	<b>Гуляш</b> Белки - 10,83 г, Жиры - 13,76 г, Углеводы - 4,17 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
4	<b>Рис отварной</b> Белки - 4,38 г, Жиры - 6,45 г, Углеводы - 44,02 г. Энергетическая ценность 251,64 Ккал\	180	
5	<b>Кисель фруктовый</b> Белки - 0,10 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 27,58 г. Энергетическая ценность 108,00 Ккал\	180	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
8	<b>Итого</b>	910	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар:



# МЕНЮ

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)

Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат Питания»

Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы



## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Огурец в нарезке</b> \Белки - 0,80 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 2,50 г. Энергетическая ценность 14,10 Ккал\	100	
2	<b>Рыба в яйце запеченная</b> \Белки - 20,34 г, Жиры - 9,84 г, Углеводы - 3,72 г. Энергетическая ценность 184,80 Ккал\	120	
3	<b>Картофельное пюре</b> \Белки - 3,68 г, Жиры - 5,76 г, Углеводы - 24,53 г. Энергетическая ценность 164,70 Ккал\	180	
4	<b>Чай с сухофруктами</b> \Белки - 0,37 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 12,18 г. Энергетическая ценность 51,00 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
7			
8	<b>Итого</b>	660	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат из моркови с сахаром</b> \Белки - 1,30 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 14,60 г. Энергетическая ценность 65,00 Ккал\	100	
2	<b>Суп из овощей</b> \Белки - 1,59 г, Жиры - 4,99 г, Углеводы - 9,15 г. Энергетическая ценность 95,25 Ккал\	250	
3	<b>Котлеты</b> \Белки - 16,70 г, Жиры - 12,60 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,52 Ккал\	100	
4	<b>Пюре из гороха</b> \Белки - 15,89 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 40,83 г. Энергетическая ценность 279,35 Ккал\	180	
5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> \Белки - 0,45 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 17,82 г. Энергетическая ценность 72,90 Ккал\	180	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
8	<b>Итого</b>	890	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар:



# МЕНЮ



Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Салат из свежей капусты с огурцом, зеленым горошком</b> Белки - 0,70 г, Жиры - 4,90 г, Углеводы - 11,90 г. Энергетическая ценность 94,50 Ккал	100	
2	<b>Тефтели из птицы с рисом</b> Белки - 14,97 г, Жиры - 16,16 г, Углеводы - 10,21 г. Энергетическая ценность 246,25 Ккал	100/30	
3	<b>Каша вязкая гречневая</b> Белки - 5,49 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 24,62 г. Энергетическая ценность 174,60 Ккал	180	
4	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> Белки - 0,30 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,49 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал	30	
7			
8	<b>Итого</b>	660	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат из свеклы отварной</b> Белки - 1,60 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 11,00 г. Энергетическая ценность 104,00 Ккал	100	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> Белки - 1,77 г, Жиры - 4,95 г, Углеводы - 7,90 г. Энергетическая ценность 89,75 Ккал	250	
3	<b>Плов из отварной птицы</b> Белки - 13,70 г, Жиры - 23,34 г, Углеводы - 35,11 г. Энергетическая ценность 394,90 Ккал	200	
4	<b>Сок фруктовый или овощной</b> Белки - 0,54 г, Жиры - 0,36 г, Углеводы - 29,34 г. Энергетическая ценность 122,76 Ккал	180	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал	40	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал	60	
7			
8	<b>Итого</b>	830	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар:



# 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	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b> \\Белки - 3,48 г, Жиры - 4,43 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\\	15	
2	<b>Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным</b> \\Белки - 6,05 г, Жиры - 8,00 г, Углеводы - 34,99 г. Энергетическая ценность 235,50 Ккал\\	200/5	
3	<b>Чай фруктовый с яблоками</b> \\Белки - 0,12 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,16 г. Энергетическая ценность 45,30 Ккал\\	200	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	<b>Фрукты свежие</b> \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	150	
7			
8	<b>Итого</b>	630	
<b>Стоимость</b>			<b>68,44</b>

## ОБЕД

1	<b>Салат из сырых овощей</b> \\Белки - 1,09 г, Жиры - 6,04 г, Углеводы - 3,78 г. Энергетическая ценность 73,90 Ккал\\	100	
2	<b>Суп картофельный с горохом</b> \\Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,54 г. Энергетическая ценность 148,25 Ккал\\	250	
3	<b>Мясо-крупяные шарики</b> \\Белки - 15,25 г, Жиры - 12,88 г, Углеводы - 17,66 г. Энергетическая ценность 247,68 Ккал\\	100	
4	<b>Картофель отварной, запеченный с растительным маслом</b> \\Белки - 3,78 г, Жиры - 5,94 г, Углеводы - 16,47 г. Энергетическая ценность 192,92 Ккал\\	180	
5	<b>Напиток витаминный</b> \\Белки - 0,41 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 18,45 г. Энергетическая ценность 76,77 Ккал\\	180	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,15 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
8	<b>Итого</b>	900	
<b>Стоимость</b>			<b>74,93</b>

Повар:



# МЕНЮ



Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Сыр полутвердый (порциями)</b> \\Белки - 3,48 г, Жиры - 4,43 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\\	15	
2	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным</b> \\Белки - 8,55 г, Жиры - 8,30 г, Углеводы - 45,95 г. Энергетическая ценность 292,50 Ккал\\	200/5	
3	<b>Кофейный напиток с молоком</b> \\Белки - 3,42 г, Жиры - 3,15 г, Углеводы - 10,08 г. Энергетическая ценность 82,08 Ккал\\	180	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
6	<b>Фрукты свежие</b> \\Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\\	150	
7			
8	<b>Итого</b>	610	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат витаминный</b> \\Белки - 1,57 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 8,79 г. Энергетическая ценность 95,70 Ккал\\	100	
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> \\Белки - 1,80 г, Жиры - 4,92 г, Углеводы - 10,93 г. Энергетическая ценность 103,75 Ккал\\	250	
3	<b>Биточки</b> \\Белки - 16,70 г, Жиры - 12,60 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,52 Ккал\\	100	
4	<b>Макаронные изделия отварные</b> \\Белки - 6,62 г, Жиры - 5,42 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,14 Ккал\\	180	
5	<b>Чай с апельсином</b> \\Белки - 0,17 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 13,53 г. Энергетическая ценность 55,43 Ккал\\	200	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \\Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\\	40	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> \\Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,15 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\\	50	
8	<b>Итого</b>	920	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар:



# МЕНЮ



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

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Огурец в нарезке</b> Белки - 0,80 г, Жиры - 0,10 г, Углеводы - 2,50 г. Энергетическая ценность 14,10 Ккал\	100	
2	<b>Гуляш</b> Белки - 10,83 г, Жиры - 13,76 г, Углеводы - 4,17 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
3	<b>Картофельное пюре</b> Белки - 4,09 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 27,25 г. Энергетическая ценность 183,00 Ккал\	200	
4	<b>Чай с сухофруктами</b> Белки - 0,37 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 12,18 г. Энергетическая ценность 51,00 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
7			
8	<b>Итого</b>	660	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Белки - 1,40 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 10,30 г. Энергетическая ценность 88,00 Ккал\	100	
2	<b>Суп картофельный с горохом</b> Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,54 г. Энергетическая ценность 148,25 Ккал\	250	
3	<b>Рагу из птицы</b> Белки - 17,50 г, Жиры - 7,00 г, Углеводы - 21,00 г. Энергетическая ценность 217,40 Ккал\	200	
4	<b>Сок фруктовый или овощной</b> Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
7			
8	<b>Итого</b>	850	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар:



# 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	<b>Яйца вареные</b> \Белки - 5,08 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,28 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\	40	
2	<b>Макароны отварные с сыром</b> \Белки - 13,16 г, Жиры - 12,00 г, Углеводы - 47,66 г. Энергетическая ценность 351,33 Ккал\	250	
3	<b>Чай с сахаром</b> \Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал\	200	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 1,58 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 9,66 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\	20	
6	<b>Кондитерские изделия</b> \Белки - 1,70 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\	20	
7			
8	<b>Итого</b>	550	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат витаминный с кукурузой</b> \Белки - 2,60 г, Жиры - 6,22 г, Углеводы - 22,15 г. Энергетическая ценность 154,90 Ккал\	100	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> \Белки - 1,77 г, Жиры - 4,95 г, Углеводы - 7,90 г. Энергетическая ценность 89,75 Ккал\	250	
3	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b> \Белки - 13,65 г, Жиры - 15,98 г, Углеводы - 17,17 г. Энергетическая ценность 267,20 Ккал\	200	
4	<b>Кисель абрикосовый</b> \Белки - 0,13 г, Жиры - 0,04 г, Углеводы - 19,47 г. Энергетическая ценность 78,76 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
7			
8	<b>Итого</b>	850	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар:





# МЕНЮ



Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Масло сливочное (порциями)</b> Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал	10	
2	<b>Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным</b> Белки - 9,15 г, Жиры - 8,30 г, Углеводы - 45,03 г. Энергетическая ценность 291,50 Ккал	200/5	
3	<b>Чай фруктовый с яблоками</b> Белки - 0,12 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 11,16 г. Энергетическая ценность 45,30 Ккал	200	
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал	20	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал	40	
6	<b>Фрукты свежие</b> Белки - 0,64 г, Жиры - 0,64 г, Углеводы - 15,68 г. Энергетическая ценность 75,20 Ккал	160	
7			
8	<b>Итого</b>	635	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Салат из свеклы отварной</b> Белки - 1,60 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 11,00 г. Энергетическая ценность 104,00 Ккал	100	
2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> Белки - 2,69 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 17,46 г. Энергетическая ценность 118,25 Ккал	250	
3	<b>Рыба в яйце запеченная</b> Белки - 16,95 г, Жиры - 8,20 г, Углеводы - 3,10 г. Энергетическая ценность 154,00 Ккал	100	
4	<b>Картофель отварной, запеченный с растительным маслом</b> Белки - 4,20 г, Жиры - 6,60 г, Углеводы - 18,30 г. Энергетическая ценность 214,36 Ккал	200	
5	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> Белки - 0,45 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 17,82 г. Энергетическая ценность 72,90 Ккал	180	
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал	40	
7	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 28,98 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал	60	
8	<b>Итого</b>	930	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар:



# МЕНЮ



Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Помидор в нарезке</b> \Белки - 1,10 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 3,80 г. Энергетическая ценность 21,40 Ккал\	100	
2	<b>Котлеты</b> \Белки - 16,70 г, Жиры - 12,60 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,52 Ккал\	100	
3	<b>Макаронные изделия отварные</b> \Белки - 6,62 г, Жиры - 5,42 г, Углеводы - 31,73 г. Энергетическая ценность 202,14 Ккал\	180	
4	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> \Белки - 0,30 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,70 г. Энергетическая ценность 27,90 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,32 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
7			
8	<b>Итого</b>	640	
	<b>Стоимость</b>		68,44

## ОБЕД

1	<b>Икра из кабачков</b> \Белки - 1,80 г, Жиры - 8,90 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 119,00 Ккал\	100	
2	<b>Суп крестьянский с крупой</b> \Белки - 1,78 г, Жиры - 5,03 г, Углеводы - 12,70 г. Энергетическая ценность 103,25 Ккал\	250	
3	<b>Овощное рагу с мясом</b> \Белки - 14,51 г, Жиры - 15,90 г, Углеводы - 24,37 г. Энергетическая ценность 298,31 Ккал\	240	
4	<b>Сок фруктовый или овощной</b> \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 32,60 г. Энергетическая ценность 136,40 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> \Белки - 2,24 г, Жиры - 0,44 г, Углеводы - 19,76 г. Энергетическая ценность 91,96 Ккал\	40	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,15 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
7			
8	<b>Итого</b>	880	
	<b>Стоимость</b>		74,93

Повар: