



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"

Удобрено
Согласовано
«Директор школы»
Зиновьева Л.М.
6450003774

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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	Мюсли с молоком \Белки - 7,90 г, Жиры - 8,00 г, Углеводы - 26,50 г. Энергетическая ценность 209,60 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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
5	Хлеб пшеничный \Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\	35	
6	Фрукты свежие \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\	150	
7			
8	Итого	615	
	Стоимость		67,00

ОБЕД

1	Салат "Фантазия" \Белки - 0,87 г, Жиры - 3,67 г, Углеводы - 3,49 г. Энергетическая ценность 50,47 Ккал\	60	
2	Борщ с капустой и картофелем \Белки - 1,45 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 10,19 г. Энергетическая ценность 82,00 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	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 - 6,03 г, Жиры - 0,88 г, Углеводы - 41,55 г. Энергетическая ценность 198,22 Ккал\	85	
7	Кондитерские изделия \Белки - 1,25 г, Жиры - 1,69 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 62,10 Ккал\	15	
8	Итого	840	
	Стоимость		78,00

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

Утверждаю

Генеральный директор

ООО "Комбинат Питания"

987000001-НН/ Зиновьева Л.М.

699000000-НН/

«КОМБИНАТ ПИТАНИЯ»

Директор школы

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)

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 пшениная вязкая \\Белки - 7,37 г, Жиры - 9,46 г, Углеводы - 28,71 г. Энергетическая ценность 229,52 Ккал\\	150	
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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
6	Фрукты свежие \\Белки - 0,48 г, Жиры - 0,48 г, Углеводы - 11,76 г. Энергетическая ценность 53,28 Ккал\\	120	
7			
8	Итого	540	
	Стоимость		67,00

ОБЕД

1	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком \\Белки - 1,04 г, Жиры - 3,70 г, Углеводы - 5,54 г. Энергетическая ценность 59,76 Ккал\\	60	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,45 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 10,19 г. Энергетическая ценность 82,00 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	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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
8	Итого	805	
	Стоимость		78,00

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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 - 14,50 г, Жиры - 14,20 г, Углеводы - 38,00 г. Энергетическая ценность 337,80 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 - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
6	Кондитерские изделия \\Белки - 3,04 г, Жиры - 1,13 г, Углеводы - 6,97 г. Энергетическая ценность 41,40 Ккал\\	10	
7			
8	Итого	505	
	Стоимость		67,00

ОБЕД

1	Винегрет \\Белки - 0,84 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 75,08 Ккал\\	60	
2	Суп картофельный с крупой \\Белки - 1,74 г, Жиры - 2,27 г, Углеводы - 11,43 г. Энергетическая ценность 73,18 Ккал\\	200	
3	Биточки \\Белки - 15,03 г, Жиры - 11,34 г, Углеводы - 15,14 г. Энергетическая ценность 222,76 Ккал\\	90	
4	Пюре из гороха \\Белки - 13,16 г, Жиры - 4,99 г, Углеводы - 33,51 г. Энергетическая ценность 231,65 Ккал\\	150	
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 - 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 - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\\	40	
8	Итого	760	
	Стоимость		78,00

Повар:

Приятного аппетита!



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	Икра из кабачков \\Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал\\	60	
2	Гуляш \\Белки - 13,00 г, Жиры - 14,36 г, Углеводы - 5,00 г. Энергетическая ценность 201,25 Ккал\\	120	
3	Картофельное пюре \\Белки - 3,06 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 20,43 г. Энергетическая ценность 137,23 Ккал\\	150	
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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
7			
8	Итого	585	
	Стоимость		67,00

ОБЕД

1	Винегрет \\Белки - 0,84 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 75,08 Ккал\\	60	
2	Суп крестьянский с крупой \\Белки - 1,18 г, Жиры - 4,08 г, Углеводы - 4,87 г. Энергетическая ценность 61,00 Ккал\\	200	
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 - 3,65 г, Жиры - 5,37 г, Углеводы - 36,68 г. Энергетическая ценность 209,70 Ккал\\	150	
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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
8	Итого	795	
	Стоимость		78,00

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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



Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)

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 - 3,65 г, Жиры - 5,37 г, Углеводы - 36,68 г. Энергетическая ценность 209,70 Ккал\	150	
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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\	20	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\	35	
7			
8	Итого	515	
	Стоимость		67,00

ОБЕД

1	Салат "Здоровье" \Белки - 1,06 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 54,74 Ккал\	60	
2	Суп из овощей \Белки - 1,27 г, Жиры - 3,99 г, Углеводы - 7,31 г. Энергетическая ценность 70,26 Ккал\	200	
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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\	55	
7	Кондитерские изделия \Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\	20	
8	Итого	815	
	Стоимость		78,00

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат питания"
О.И. Зиновьева Л.М.

Согласовано
Директор школы №1

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)

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	Макаронны отварные с сыром \\Белки - 7,90 г, Жиры - 7,20 г, Углеводы - 28,60 г. Энергетическая ценность 210,80 Ккал\\	150	
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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
5	Хлеб пшеничный \\Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
6	Фрукты свежие \\Белки - 0,40 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 9,80 г. Энергетическая ценность 44,40 Ккал\\	100	
7			
8	Итого	545	
	Стоимость		67,00

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 - 1,39 г, Жиры - 3,90 г, Углеводы - 6,78 г. Энергетическая ценность 67,88 Ккал\\	200	
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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
7	Кондитерские изделия \\Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\\	20	
8	Итого	855	
	Стоимость		78,00

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

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

Согласовано
Директор школы



Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Икра овощная \\Белки - 1,14 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 4,62 г. Энергетическая ценность 71,10 Ккал\\	60	
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 - 5,50 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 26,44 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал\\	150	
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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
7			
8	Итого	595	
	Стоимость		67,00

ОБЕД

1	Салат "Степной" \\Белки - 0,94 г, Жиры - 3,12 г, Углеводы - 4,92 г. Энергетическая ценность 51,52 Ккал\\	60	
2	Щи из свежей капусты с картофелем \\Белки - 1,39 г, Жиры - 3,90 г, Углеводы - 6,78 г. Энергетическая ценность 67,88 Ккал\\	200	
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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
7	Фрукты свежие \\Белки - 0,40 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 9,80 г. Энергетическая ценность 44,40 Ккал\\	100	
8	Итого	845	
	Стоимость		78,00

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбиат Питания"
Эн. Лес. Квартал
Зиновьева Л.М.

Согласовано

Директор школы



Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным \\Белки - 15,40 г, Жиры - 11,74 г, Углеводы - 39,31 г. Энергетическая ценность 324,50 Ккал\\	170	
2	Чай с сахаром \\Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,50 г. Энергетическая ценность 26,80 Ккал\\	200	
3	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал\\	20	
4	Хлеб пшеничный \\Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\\	35	
5	Йогурт 3,2% жирности \\Белки - 5,00 г, Жиры - 3,20 г, Углеводы - 3,50 г. Энергетическая ценность 62,80 Ккал\\	100	
6			
7			
8	Итого	525	
	Стоимость		67,00

ОБЕД

1	Салат из квашеной капусты \\Белки - 1,02 г, Жиры - 3,00 г, Углеводы - 5,07 г. Энергетическая ценность 51,42 Ккал\\	60	
2	Суп картофельный с горохом \\Белки - 4,39 г, Жиры - 4,22 г, Углеводы - 13,05 г. Энергетическая ценность 107,80 Ккал\\	200	
3	Рыба в яйце запеченная \\Белки - 20,34 г, Жиры - 9,84 г, Углеводы - 3,72 г. Энергетическая ценность 184,80 Ккал\\	120	
4	Картофель отварной (запеченный) \\Белки - 3,18 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 25,52 г. Энергетическая ценность 168,86 Ккал\\	150	
5	Компот из сушеных фруктов \\Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал\\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный \\Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
7	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
8	Итого	815	
	Стоимость		78,00

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат Питания"
«Клиника» г. Иваново 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 - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал	15	
2	Каша молочная "Дружба" Белки - 5,65 г, Жиры - 9,05 г, Углеводы - 19,39 г. Энергетическая ценность 181,70 Ккал	150	
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 - 1,12 г, Жиры - 0,22 г, Углеводы - 9,88 г. Энергетическая ценность 45,98 Ккал	20	
5	Хлеб пшеничный Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал	35	
6	Фрукты свежие Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал	150	
7			
8	Итого	570	
	Стоимость		67,00

ОБЕД

1	Салат из свеклы с курагой и изюмом Белки - 1,11 г, Жиры - 3,62 г, Углеводы - 10,83 г. Энергетическая ценность 80,42 Ккал	60	
2	Суп картофельный с горохом Белки - 4,39 г, Жиры - 4,22 г, Углеводы - 13,05 г. Энергетическая ценность 107,80 Ккал	200	
3	Рыба, тушеная 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 - 3,18 г, Жиры - 6,00 г, Углеводы - 25,52 г. Энергетическая ценность 168,86 Ккал	150	
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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал	30	
7	Хлеб пшеничный Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал	55	
8	Итого	875	
	Стоимость		78,00

Повар:

Приятного аппетита!



МЕНЮ



Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	Салат "Здоровье" \\Белки - 1,06 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 4,37 г. Энергетическая ценность 54,74 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 - 5,50 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 26,44 г. Энергетическая ценность 168,45 Ккал\\	150	
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 - 1,12 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 - 9,72 г. Энергетическая ценность 47,00 Ккал\\	20	
7			
8	Итого	540	
	Стоимость		67,00

ОБЕД

1	Салат овощной с фасолью \\Белки - 1,56 г, Жиры - 7,14 г, Углеводы - 7,78 г. Энергетическая ценность 101,70 Ккал\\	70	
2	Борщ с капустой и картофелем \\Белки - 1,45 г, Жиры - 3,93 г, Углеводы - 10,19 г. Энергетическая ценность 82,00 Ккал\\	200	
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 - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\\	30	
6	Хлеб пшеничный \\Белки - 4,35 г, Жиры - 0,55 г, Углеводы - 26,72 г. Энергетическая ценность 129,25 Ккал\\	55	
7			
8	Итого	755	
	Стоимость		78,00

Повар:

Приятного аппетита!