

Меню "1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
180	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-25, Углеводы-6	2-53
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-58
Итого за Завтрак (1 смена)			79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-04
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-91
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	55-77
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
39	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-67
Итого за Обед (2 смена)			79-25
Итого за день			158-50

Калорийность-1 164, Белки-56, Жиры-53, Углеводы-113

158-50



Директор

Погорельца Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-26
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-790, Белки-27, Жиры-48, Углеводы-62	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
240	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	66-95
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
27	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-82
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-621, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-80	94-25
Итого за день		Калорийность-1 411, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-142	188-50



Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	92-00
Обед (2 смена)			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-76
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-632, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-82	92-00
Итого за день		Калорийность-1 417, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-151	184-00


 Директор

Петеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-91
265	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-417, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-44	74-03
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
33	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-22
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-744, Белки-46, Жиры-21, Углеводы-90	103-78
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	35-47
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	62-78
Итого за день		Калорийность-1108, Белки-72, Жиры-34, Углеводы-125	166-56



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-91
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-84
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
36	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	2-45
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-727, Белки-44, Жиры-20, Углеводы-90	99-82
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	35-47
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	62-78
Итого за день		Калорийность-1 091, Белки-70, Жиры-33, Углеводы-125	162-60



Потеряева Л.В.


Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.

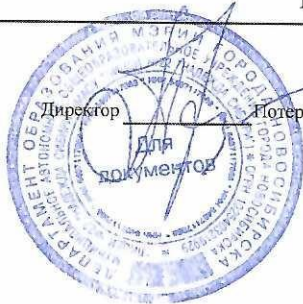
Меню "ОВЗ и инвалиды от 12 лет" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
100	Салат из моркови с яблоками овз н/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-18
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне н/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
260	Плов с курицей н/ф овз	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	72-63
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
34	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-29
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-809, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-95	110-00
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	47-29
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-89
Итого за Полдник		Калорийность-424, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-40	74-60
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-78, Жиры-42, Углеводы-135	184-60
 Директор _____ Потеряева Л.В. Для документов		Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.	Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Меню "СВО" Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (1 смена)</u>			
30	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-76
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
34	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	2-31
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00

Калорийность-1 417, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-151



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "1-4 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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке н/шк	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
60/40	Гуляш из свинины п/ф н/шк	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
150	Рис с овощами н/шк п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
180	Чай с лимоном и сахаром н/шк	Калорийность-25, Углеводы-6	2-53
23	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	1-58
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-639, Белки-22, Жиры-41, Углеводы-47	79-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке н/шк	Калорийность-2	2-04
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф н/шк	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
200	Плов с курицей п/ф н/шк	Калорийность-315, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-33	55-78
200	Компот из облепихи н/шк	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
39	Хлеб пшеничный н/шк	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	2-67
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-525, Белки-34, Жиры-12, Углеводы-66	79-25
Итого за день		Калорийность-1164, Белки-56, Жиры-53, Углеводы-113	158-50



Директор

Погодаева Л.В.

Шеф-повар

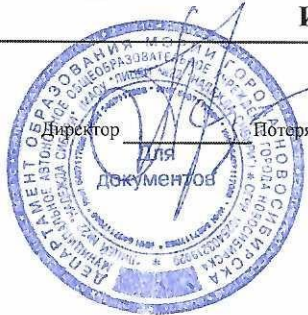
Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 1-4 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>			
20	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	12-68
75/50	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	59-26
150	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	15-05
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
26,5	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1-79
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-790, Белки-27, Жиры-48, Углеводы-62	94-25
<u>Обед (2 смена)</u>			
30	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-06
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-90
240	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-378, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-40	67-02
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
26	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	1-75
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)		Калорийность-619, Белки-41, Жиры-14, Углеводы-80	94-25
Итого за день		Калорийность-1 409, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-142	188-50



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

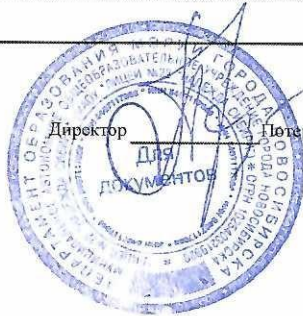
Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "Многодетные 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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)			92-00
<u>Обед (2 смена)</u>			
15	Огурец в нарезке б/пл	Калорийность-2	2-03
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф б/пл	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-38
225	Плов с курицей п/ф б/пл	Калорийность-354, Белки-31, Жиры-9, Углеводы-37	62-83
200	Компот из облепихи б/пл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
33	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	2-24
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Обед (2 смена)			92-00
Итого за день			184-00

Калорийность-1 414, Белки-68, Жиры-59, Углеводы-150



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды 1-4 классы" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс</u>			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-92
265	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-417, Белки-36, Жиры-11, Углеводы-44	74-12
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
31,5	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-13
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-742, Белки-45, Жиры-21, Углеводы-90	103-79
<u>Полдник</u>			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	35-47
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	62-77
Итого за день		Калорийность-1106, Белки-71, Жиры-34, Углеводы-125	166-56

Директор

Иотеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Меню "ОВЗ и инвалиды 7-11 лет" Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Комплекс			
60	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	6-10
200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	13-92
250	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-393, Белки-34, Жиры-10, Углеводы-42	69-93
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
35	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	2-36
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-725, Белки-44, Жиры-20, Углеводы-89	99-83
Полдник			
90	Запеканка из творога овз	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	35-47
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-364, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-35	62-77
Итого за день		Калорийность-1 089, Белки-70, Жиры-33, Углеводы-124	162-60



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

ШШ

Шаланова Е.Е.

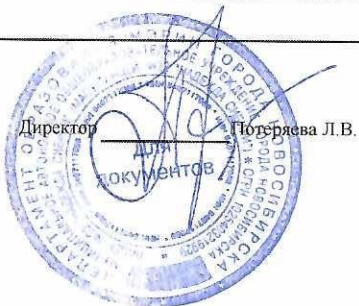
Калькулятор

НВ

Брованова Н.В.

Меню "ОВЗ и инвалиды 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</u>			
100	Салат из моркови с яблоками овз п/ф	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	10-18
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне п/ф овз	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	17-40
260	Плов с курицей п/ф овз	Калорийность-409, Белки-35, Жиры-11, Углеводы-43	72-72
200	Компот из облепихи овз	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-86
32	Хлеб пшеничный овз	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	2-19
30	Хлеб бородинский овз	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Комплекс		Калорийность-804, Белки-45, Жиры-26, Углеводы-94	110-01
<u>Полдник</u>			
120	Запеканка из творога овз	Калорийность-242, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-18	47-29
25	Молоко сгущенное с сахаром овз	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-42
200	Кефир 2,5% овз	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	18-88
Итого за Полдник		Калорийность-424, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-40	74-59
Итого за день		Калорийность-1 228, Белки-77, Жиры-42, Углеводы-134	184-60



Директор Потеряева Л.В.

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.

Меню "СВО" 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	Сыр твердых сортов в нарезке б/пл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	19-03
60/40	Гуляш из свинины п/ф б/пл	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-4	47-41
180	Рис с овощами б/пл п/ф	Калорийность-201, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	18-06
200	Чай с лимоном и сахаром б/пл	Калорийность-28, Углеводы-7	2-81
30	Хлеб пшеничный б/пл	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	2-03
30	Хлеб бородинский б/пл	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	2-66
Итого за Завтрак (1 смена)		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	92-00
Итого за день		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-69	92-00



Директор

Потеряева Л.В.

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.