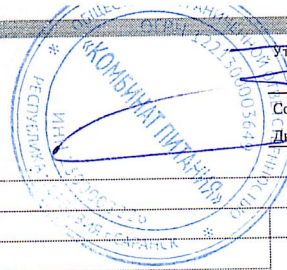


# МЕНЮ



Утверждено  
 Зеновьева А. М.  
 Согласовано  
 Директор

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Каша по-купечески</b> \Белки - 24,44 г, Жиры - 17,52 г, Углеводы - 55,87 г. Энергетическая ценность 478,92 Ккал\	280	
2	<b>Чай с сахаром</b> \Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,43 г. Энергетическая ценность 26,52 Ккал\	200	
3	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
4	<b>Кондитерские изделия</b> \Белки - 1,67 г, Жиры - 2,26 г, Углеводы - 13,94 г. Энергетическая ценность 82,80 Ккал\	20	
5			
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 30,26 г, Жиры - 20,28 г, Углеводы - 100,54 г. Энергетическая ценность 705,74 Ккал\	550	
	<b>Стоимость</b>		71,27

## ОБЕД

1	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> \Белки - 1,31 г, Жиры - 3,24 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 60,40 Ккал\	100	
2	<b>Суп из овощей</b> \Белки - 1,58 г, Жиры - 4,98 г, Углеводы - 9,14 г. Энергетическая ценность 87,83 Ккал\	250	
3	<b>Тефтели мясо-крупяные</b> \Белки - 15,17 г, Жиры - 12,30 г, Углеводы - 7,76 г. Энергетическая ценность 202,48 Ккал\	120	
4	<b>Рис отварной с маслом растительным</b> \Белки - 5,50 г, Жиры - 10,08 г, Углеводы - 55,75 г. Энергетическая ценность 335,80 Ккал\	230	
5	<b>Напиток из шиповника</b> \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 7,11 г, Жиры - 0,90 г, Углеводы - 43,74 г. Энергетическая ценность 211,50 Ккал\	90	
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 31,28 г, Жиры - 31,72 г, Углеводы - 138,16 г. Энергетическая ценность 963,31 Ккал\	990	
	<b>Стоимость</b>		93,72

**Стоимость итого:**

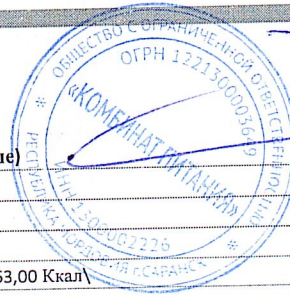
164,99

Итого Белки - 61,55 г, Жиры - 52,00 г, Углеводы - 238,70 г. Энергетическая ценность 1669,05 Ккал

Зав. производством (старший повар):



# МЕНЮ



Утверждено

Согласовано

Директор

*Зицовева ИМ*

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Яйца вареные</b> \Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\	40	
2	<b>Гуляш</b> \Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
3	<b>Макаронные изделия отварные</b> \Белки - 8,44 г, Жиры - 6,92 г, Углеводы - 40,54 г. Энергетическая ценность 258,29 Ккал\	230	
4	<b>Чай фруктовый с яблоками</b> \Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 29,36 г, Жиры - 24,13 г, Углеводы - 84,62 г. Энергетическая ценность 673,21 Ккал\	630	
	<b>Стоимость</b>		71,27

## ОБЕД

1	<b>Салат из свеклы отварной</b> \Белки - 1,40 г, Жиры - 6,01 г, Углеводы - 8,26 г. Энергетическая ценность 92,80 Ккал\	100	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> \Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\	250	
3	<b>Биточки рубленые из птицы</b> \Белки - 18,16 г, Жиры - 11,95 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,51 Ккал\	100	
4	<b>Картофельное пюре (без молока)</b> \Белки - 3,58 г, Жиры - 8,65 г, Углеводы - 29,49 г. Энергетическая ценность 210,21 Ккал\	230	
5	<b>Сок фруктовый</b> \Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 7,11 г, Жиры - 0,90 г, Углеводы - 43,74 г. Энергетическая ценность 211,50 Ккал\	90	
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 32,99 г, Жиры - 32,40 г, Углеводы - 132,20 г. Энергетическая ценность 952,47 Ккал\	970	
	<b>Стоимость</b>		93,72

**Стоимость итого:**

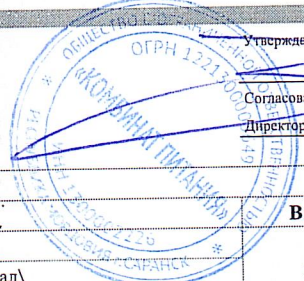
Итого Белки - 62,36 г, Жиры - 56,54 г, Углеводы - 216,83 г. Энергетическая ценность 1625,68 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

164,99



# МЕНЮ



Утверждено  
Согласовано  
Директор  
*Земцова А.М.*

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Рыба в яйце запеченная</b> Белки - 20,34 г, Жиры - 9,84 г, Углеводы - 3,72 г. Энергетическая ценность 184,80 Ккал\	120	
2	<b>Рис отварной с овощами</b> Белки - 5,31 г, Жиры - 7,60 г, Углеводы - 48,00 г. Энергетическая ценность 281,69 Ккал\	230	
3	<b>Чай витаминный</b> Белки - 0,37 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 11,69 г. Энергетическая ценность 48,85 Ккал\	200	
4	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
5	<b>Кондитерские изделия</b> Белки - 3,04 г, Жиры - 1,13 г, Углеводы - 6,97 г. Энергетическая ценность 41,40 Ккал\	10	
6			
7			
	<b>Итого</b> Белки - 31,59 г, Жиры - 19,24 г, Углеводы - 99,54 г. Энергетическая ценность 697,74 Ккал\	620	
	<b>Стоимость</b>		71,27

## ОБЕД

1	<b>Салат "Степной"</b> Белки - 1,56 г, Жиры - 5,20 г, Углеводы - 8,20 г. Энергетическая ценность 85,87 Ккал\	100	
2	<b>Суп картофельный с горохом</b> Белки - 5,49 г, Жиры - 5,27 г, Углеводы - 16,32 г. Энергетическая ценность 134,68 Ккал\	250	
3	<b>Азу</b> Белки - 7,72 г, Жиры - 7,78 г, Углеводы - 6,08 г. Энергетическая ценность 125,18 Ккал\	125	
4	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным</b> Белки - 10,16 г, Жиры - 10,80 г, Углеводы - 45,81 г. Энергетическая ценность 321,14 Ккал\	180	
5	<b>Компот из сушеных фруктов</b> Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 6,32 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 38,88 г. Энергетическая ценность 188,00 Ккал\	80	
7			
	<b>Итого</b> Белки - 31,69 г, Жиры - 29,87 г, Углеводы - 143,06 г. Энергетическая ценность 967,88 Ккал\	935	
	<b>Стоимость</b>		93,72

**Стоимость итого:**

Итого Белки - 63,29 г, Жиры - 49,12 г, Углеводы - 242,60 г. Энергетическая ценность 1665,62 Ккал

**Зав. производством (старший повар) :**

164,99



# МЕНЮ



Утверждаю

Согласовано  
Директор

*Зинобева А.М.*

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Птица отварная</b> Белки - 25,32 г, Жиры - 16,32 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 248,16 Ккал\	120	
2	<b>Каша вязкая ячневая с маслом растительным</b> Белки - 4,90 г, Жиры - 8,68 г, Углеводы - 31,81 г. Энергетическая ценность 225,01 Ккал\	230	
3	<b>Чай с сухофруктами</b> Белки - 0,31 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 12,22 г. Энергетическая ценность 50,17 Ккал\	200	
4	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
5			
6			
7			
	<b>Итого</b> Белки - 35,27 г, Жиры - 25,61 г, Углеводы - 73,19 г. Энергетическая ценность 664,34 Ккал\	610	
	<b>Стоимость</b>		71,27

## ОБЕД

1	<b>Салат витаминный</b> Белки - 1,57 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 8,79 г. Энергетическая ценность 95,65 Ккал\	100	
2	<b>Суп крестьянский с крупой</b> Белки - 1,48 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 6,09 г. Энергетическая ценность 74,55 Ккал\	250	
3	<b>Рагу из птицы</b> Белки - 29,54 г, Жиры - 9,80 г, Углеводы - 24,50 г. Энергетическая ценность 304,36 Ккал\	280	
4	<b>Кисель плодово-ягодный</b> Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 6,72 г, Жиры - 0,85 г, Углеводы - 41,30 г. Энергетическая ценность 199,75 Ккал\	85	
6	<b>Кондитерские изделия</b> Белки - 3,76 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 31,36 г. Энергетическая ценность 186,30 Ккал\	45	
7			
	<b>Итого</b> Белки - 43,08 г, Жиры - 26,67 г, Углеводы - 136,81 г. Энергетическая ценность 959,65 Ккал\	960	
	<b>Стоимость</b>		93,72

**Стоимость итого:**

Итого Белки - 78,35 г, Жиры - 52,28 г, Углеводы - 210,01 г. Энергетическая ценность 1623,99 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

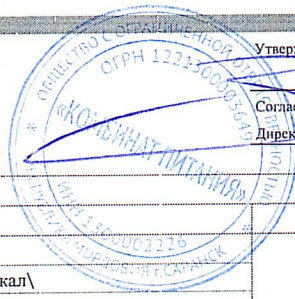
164,99



# МЕНЮ

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК



Утверждено

*Зинovieva A.M.*

Согласовано

Директор

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Бутерброд с повидлом</b> Белки - 2,45 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 27,58 г. Энергетическая ценность 122,82 Ккал	20/30	
2	<b>Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой</b> Белки - 6,00 г, Жиры - 11,40 г, Углеводы - 36,80 г. Энергетическая ценность 273,80 Ккал	210	
3	<b>Напиток из шиповника</b> Белки - 0,60 г, Жиры - 0,20 г, Углеводы - 15,27 г. Энергетическая ценность 65,30 Ккал	200	
4	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал	60	
5	<b>Фрукты свежие</b> Белки - 0,72 г, Жиры - 0,72 г, Углеводы - 17,64 г. Энергетическая ценность 79,92 Ккал	180	
6			
7			
	<b>Итого</b> Белки - 14,51 г, Жиры - 13,22 г, Углеводы - 126,45 г. Энергетическая ценность 682,84 Ккал	700	
	<b>Стоимость</b>		71,27
<b>ОБЕД</b>			
1	<b>Салат витаминный с кукурузой</b> Белки - 2,59 г, Жиры - 6,22 г, Углеводы - 22,14 г. Энергетическая ценность 154,97 Ккал	100	
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,43 Ккал	250	
3	<b>Плов из отварной птицы</b> Белки - 21,50 г, Жиры - 21,79 г, Углеводы - 51,59 г. Энергетическая ценность 488,56 Ккал	280	
4	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,64 г. Энергетическая ценность 27,66 Ккал	200	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 6,32 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 38,88 г. Энергетическая ценность 188,00 Ккал	80	
6			
7			
	<b>Итого</b> Белки - 32,50 г, Жиры - 33,73 г, Углеводы - 132,00 г. Энергетическая ценность 961,62 Ккал	910	
	<b>Стоимость</b>		93,72

**Стоимость итого:**

164,99

Итого Белки - 47,01 г, Жиры - 46,95 г, Углеводы - 258,45 г. Энергетическая ценность 1644,46 Ккал

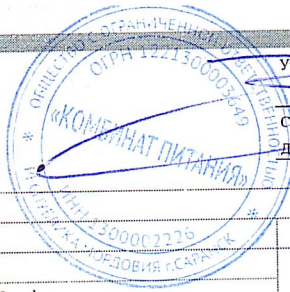
**Зав. производством (старший повар) :**



# МЕНЮ

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК



Утверждено  
Согласовано  
Директор

*Зинovieva A.M.*

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Яйца вареные</b> \Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\	40	
2	<b>Гуляш</b> \Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
3	<b>Макаронные изделия отварные с маслом растительным</b> \Белки - 8,39 г, Жиры - 9,12 г, Углеводы - 40,44 г. Энергетическая ценность 277,51 Ккал\	230	
4	<b>Чай фруктовый с яблоками</b> \Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 28,51 г, Жиры - 26,24 г, Углеводы - 79,66 г. Энергетическая ценность 668,93 Ккал\	620	
	<b>Стоимость</b>		71,27

## ОБЕД

1	<b>Салат "Здоровье"</b> \Белки - 1,77 г, Жиры - 6,11 г, Углеводы - 7,29 г. Энергетическая ценность 91,23 Ккал\	100	
2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> \Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\	250	
3	<b>Жаркое по-домашнему из филе птицы</b> \Белки - 16,68 г, Жиры - 14,57 г, Углеводы - 26,10 г. Энергетическая ценность 302,33 Ккал\	250	
4	<b>Напиток витаминный</b> \Белки - 0,48 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 18,59 г. Энергетическая ценность 77,63 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 6,72 г, Жиры - 0,85 г, Углеводы - 41,30 г. Энергетическая ценность 199,75 Ккал\	85	
6	<b>Кондитерские изделия</b> \Белки - 4,18 г, Жиры - 5,65 г, Углеводы - 34,85 г. Энергетическая ценность 207,00 Ккал\	50	
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 31,58 г, Жиры - 32,22 г, Углеводы - 136,61 г. Энергетическая ценность 962,79 Ккал\	935	
	<b>Стоимость</b>		93,72

**Стоимость итого:**

Итого Белки - 60,10 г, Жиры - 58,46 г, Углеводы - 216,27 г. Энергетическая ценность 1631,72 Ккал

**Зав. производством (старший повар) :**

164,99



# МЕНЮ

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК



Утверждено

Согласовано

Директор

*Зиновьева А.М.*

Наименование блюд		Выход	Цена, руб.
1	<b>Птица отварная</b> Белки - 21,10 г, Жиры - 13,60 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 206,80 Ккал	100	
2	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным</b> Белки - 11,29 г, Жиры - 12,00 г, Углеводы - 50,90 г. Энергетическая ценность 356,83 Ккал	200	
3	<b>Чай витаминный</b> Белки - 0,37 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 11,69 г. Энергетическая ценность 48,85 Ккал	200	
4	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал	50	
5			
6			
7			
	<b>Итого</b> Белки - 36,71 г, Жиры - 26,17 г, Углеводы - 86,89 г. Энергетическая ценность 729,98 Ккал	550	
	<b>Стоимость</b>		71,27

## ОБЕД

1	<b>Икра из кабачков</b> Белки - 1,90 г, Жиры - 8,90 г, Углеводы - 7,70 г. Энергетическая ценность 118,50 Ккал	100	
2	<b>Суп с вермишелью и птицей</b> Белки - 5,77 г, Жиры - 7,63 г, Углеводы - 13,00 г. Энергетическая ценность 143,75 Ккал	250/15	
3	<b>Рыба в яйце запеченная</b> Белки - 20,34 г, Жиры - 9,84 г, Углеводы - 3,72 г. Энергетическая ценность 184,80 Ккал	120	
4	<b>Картофельное пюре (без молока)</b> Белки - 3,11 г, Жиры - 7,52 г, Углеводы - 25,64 г. Энергетическая ценность 182,79 Ккал	200	
5	<b>Компот из сушеных фруктов</b> Белки - 0,44 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 27,76 г. Энергетическая ценность 113,01 Ккал	200	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 7,11 г, Жиры - 0,90 г, Углеводы - 43,74 г. Энергетическая ценность 211,50 Ккал	90	
7			
	<b>Итого</b> Белки - 38,67 г, Жиры - 34,81 г, Углеводы - 121,57 г. Энергетическая ценность 954,35 Ккал	975	
	<b>Стоимость</b>		93,72

**Стоимость итого:**

Итого Белки - 75,38 г, Жиры - 60,99 г, Углеводы - 208,46 г. Энергетическая ценность 1684,33 Ккал

**Зав. производством (старший повар) :**

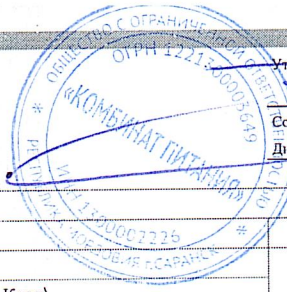
164,99



# МЕНЮ

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК



Утверждено: Зинькина Л.М.  
Согласовано:  
Директор

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Бутерброд с повидлом</b> Белки - 2,45 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 27,58 г. Энергетическая ценность 122,82 Ккал\	20/30	
2	<b>Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом</b> Белки - 5,60 г, Жиры - 11,30 г, Углеводы - 32,50 г. Энергетическая ценность 254,10 Ккал\	200/10	
3	<b>Чай с конфетами</b> Белки - 0,80 г, Жиры - 2,88 г, Углеводы - 32,88 г. Энергетическая ценность 160,64 Ккал\	200/40	
4	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
5			
6			
7			
	<b>Итого</b> Белки - 13,59 г, Жиры - 15,08 г, Углеводы - 122,12 г. Энергетическая ценность 678,56 Ккал\	560	
	<b>Стоимость</b>		71,27

## ОБЕД

1	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Белки - 1,31 г, Жиры - 3,24 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 60,40 Ккал\	100	
2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> Белки - 2,69 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 17,14 г. Энергетическая ценность 104,88 Ккал\	250	
3	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> Белки - 21,79 г, Жиры - 14,34 г, Углеводы - 20,20 г. Энергетическая ценность 297,02 Ккал\	120	
4	<b>Рис отварной с овощами</b> Белки - 5,31 г, Жиры - 7,60 г, Углеводы - 48,00 г. Энергетическая ценность 281,69 Ккал\	230	
5	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,64 г. Энергетическая ценность 27,66 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> Белки - 6,32 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 38,88 г. Энергетическая ценность 188,00 Ккал\	80	
7			
	<b>Итого</b> Белки - 37,68 г, Жиры - 28,84 г, Углеводы - 137,33 г. Энергетическая ценность 959,65 Ккал\	980	
	<b>Стоимость</b>		93,72

### Стоимость итого:

Итого Белки - 51,27 г, Жиры - 43,92 г, Углеводы - 259,45 г. Энергетическая ценность 1638,21 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

164,99



# МЕНЮ

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Яйца вареные</b> \Белки - 5,10 г, Жиры - 4,60 г, Углеводы - 0,30 г. Энергетическая ценность 63,00 Ккал\	40	
2	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> \Белки - 14,62 г, Жиры - 7,42 г, Углеводы - 5,70 г. Энергетическая ценность 148,13 Ккал\	150	
3	<b>Рис отварной с маслом растительным</b> \Белки - 4,78 г, Жиры - 8,76 г, Углеводы - 48,48 г. Энергетическая ценность 292,00 Ккал\	200	
4	<b>Чай с сухофруктами</b> \Белки - 0,31 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 12,22 г. Энергетическая ценность 50,17 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 29,56 г, Жиры - 21,40 г, Углеводы - 95,86 г. Энергетическая ценность 694,30 Ккал\	650	
	<b>Стоимость</b>		71,27
<b>ОБЕД</b>			
1	<b>Салат из свеклы отварной</b> \Белки - 1,40 г, Жиры - 6,01 г, Углеводы - 8,26 г. Энергетическая ценность 92,80 Ккал\	100	
2	<b>Суп картофельный с горохом</b> \Белки - 6,59 г, Жиры - 6,32 г, Углеводы - 19,58 г. Энергетическая ценность 161,62 Ккал\	300	
3	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> \Белки - 21,22 г, Жиры - 16,63 г, Углеводы - 44,97 г. Энергетическая ценность 414,43 Ккал\	280	
4	<b>Компот из свежих плодов (яблоки)</b> \Белки - 0,16 г, Жиры - 0,16 г, Углеводы - 23,88 г. Энергетическая ценность 97,60 Ккал\	200	
5	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 6,32 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 38,88 г. Энергетическая ценность 188,00 Ккал\	80	
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 35,69 г, Жиры - 29,92 г, Углеводы - 135,57 г. Энергетическая ценность 954,45 Ккал\	960	
	<b>Стоимость</b>		93,72

**Стоимость итого:**

Итого Белки - 65,26 г, Жиры - 51,33 г, Углеводы - 231,44 г. Энергетическая ценность 1648,75 Ккал

**Зав. производством (старший повар) :**

164,99





# МЕНЮ



Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Зинькина Л.М.  
 Согласовано  
 \_\_\_\_\_  
 Директор

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше)

## ЗАВТРАК

	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
1	<b>Гуляш</b> \Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
2	<b>Макаронные изделия отварные с маслом растительным</b> \Белки - 8,39 г, Жиры - 9,12 г, Углеводы - 40,44 г. Энергетическая ценность 277,51 Ккал\	230	
3	<b>Чай с сахаром</b> \Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,43 г. Энергетическая ценность 26,52 Ккал\	200	
4	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
5	<b>Фрукты свежие</b> \Белки - 0,64 г, Жиры - 0,64 г, Углеводы - 15,68 г. Энергетическая ценность 71,04 Ккал\	160	
6			
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 24,80 г, Жиры - 22,33 г, Углеводы - 95,88 г. Энергетическая ценность 683,78 Ккал\	750	
	<b>Стоимость</b>		71,27

## ОБЕД

1	<b>Салат витаминный</b> \Белки - 1,57 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 8,79 г. Энергетическая ценность 95,65 Ккал\	100	
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> \Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,43 Ккал\	250	
3	<b>Тефтели мясо-крупяные</b> \Белки - 12,64 г, Жиры - 10,25 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 168,73 Ккал\	100	
4	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным</b> \Белки - 10,16 г, Жиры - 10,80 г, Углеводы - 45,81 г. Энергетическая ценность 321,14 Ккал\	180	
5	<b>Кисель плодово-ягодный</b> \Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\	200	
6	<b>Хлеб пшеничный</b> \Белки - 6,32 г, Жиры - 0,80 г, Углеводы - 38,88 г. Энергетическая ценность 188,00 Ккал\	80	
7			
	<b>Итого</b> \Белки - 32,51 г, Жиры - 32,79 г, Углеводы - 137,45 г. Энергетическая ценность 974,99 Ккал\	910	
	<b>Стоимость</b>		93,72

**Стоимость итого:**

164,99

Итого Белки - 57,31 г, Жиры - 55,12 г, Углеводы - 233,33 г. Энергетическая ценность 1658,77 Ккал

Зав. производством (старший повар) :