



МЕНЮ НА 15.03.2021
ГБОУ СОШ пос. Черновский
для учащихся 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

10	Масло порционнo	Ккал- 75, Жиры-8
250	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром	Ккал- 279, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-54
200/15	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 65 руб.		Итого: Ккал- 570, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-100

обед

100	Салат "Степной"	Ккал- 129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
250/1	Суп крестьянский с пшеном и зеленью на курином бульоне	Ккал- 98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
100	Фрикадельки из кур со сметанно-томатным соусом	Ккал- 152, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-9
180	Капуста тушеная	Ккал- 183, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-20
200	Компот из кураги+С Витаминизация	Ккал- 126, Белки-1, Углеводы-30
60	Хлеб пшеничный	Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
Стоимость: 76 руб.		Итого: Ккал- 932, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-129
		Итого за день: Ккал- 1 502, Белки-38, Жиры-49, Углеводы-229

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность



МЕНЮ НА 15.03.2021

ГБОУ СОШ пос. Черновский

для обучающихся с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

10	Масло порционнo	Ккал- 75, Жиры-8
250	Каша рисовая вязкая молочная с сахаром	Ккал- 279, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-54
200/15	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 63 руб.		Итого: Ккал- 570, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-100

обед

100	Салат "Степной"	Ккал- 129, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
250/1	Суп крестьянский с пшеном и зеленью на курином бульоне	Ккал- 98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
100	Фрикадельки из кур со сметанно-томатным соусом	Ккал- 152, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-9
180	Капуста тушеная	Ккал- 183, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-20
200	Компот из кураги+С	Ккал- 126, Белки-1, Углеводы-30
	Витаминизация	Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
60	Хлеб пшеничный	Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
50	Хлеб ржаной	
Стоимость: 72,5 руб.		Итого: Ккал- 932, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-129
Итого за день:		Ккал- 1 502, Белки-38, Жиры-49, Углеводы-229

Калькулятор

Товар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ



Ген. директор

должность

Трухтанова О.Ю.

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 15.03.2021

ГБОУ СОШ пос. Черновский

для учащихся 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

10	Масло порционно	Ккал- 75, Жиры-8
200	Каша рисовая вязкая молочная	Ккал- 224, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-43
200/15	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
30	Батон	Ккал- 79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Стоимость: 59,1 руб.		Итого: Ккал- 438, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-74

обед

60	Салат "Степной"	Ккал- 77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250/1	Суп крестьянский с пшеном и зеленью на курином бульоне	Ккал- 98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
100	Фрикадельки из кур со сметанно-томатным соусом	Ккал- 152, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-9
150	Капуста тушеная	Ккал- 135, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-16
200	Компот из кураги+С	Ккал- 126, Белки-1, Углеводы-30
	Витаминизация	
40	Хлеб пшеничный	Ккал- 100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной	Ккал- 69, Белки-2, Углеводы-13
Стоимость: 73,6 руб.		Итого: Ккал- 757, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-103
Итого за день:		Ккал- 1 195, Белки-30, Жиры-40, Углеводы-177

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна



УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

Трухтанова О.Ю.

должность

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 16.03.2021
ГБОУ СОШ пос. Черновский
для обучающихся с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

- 15 Сыр порционно
100 Сосиска отварная с соусом
180 Каша гречневая рассыпчатая
200 Какао с молоком и сахаром
60 Батон

Стоимость: 63 руб.

Ккал- 55, Белки-3, Жиры-4

Ккал- 163, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-4

Ккал- 262, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-49

Ккал- 140, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25

Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31

Итого: Ккал- 777, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-108

обед

- 100 Салат "Пестрый"
250/1 Рассольник Ленинградский с зеленью
на курином бульоне
200 Рагу из филе птицы с овощами
200 Компот из свежих яблок
60 Хлеб пшеничный
50 Хлеб ржаной

Стоимость: 72,5 руб.

Ккал- 98, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-12

Ккал- 126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17

Ккал- 237, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-15

Ккал- 115, Углеводы-28

Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30

Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22

Итого: Ккал- 819, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-124

Итого за день: Ккал- 1 596, Белки-56, Жиры-50, Углеводы-232

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир



УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи



МЕНЮ НА 16.03.2021
ГБОУ СОШ пос. Черновский
для учащихся 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

15	Сыр порционно	Ккал- 55, Белки-3, Жиры-4
100	Сосиска отварная с соусом	Ккал- 163, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-4
150	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал- 216, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-40
200	Какао с молоком и сахаром	Ккал- 140, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25
30	Батон	Ккал- 79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Стоимость: 59,1 руб.		Итого: Ккал- 652, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-84

обед

60	Салат "Пестрый"	Ккал- 59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
250/1	Рассольник Ленинградский с зеленью на курином бульоне	Ккал- 126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17
200	Рагу из филе птицы с овощами	Ккал- 237, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-15
200	Компот из свежих яблок	Ккал- 115, Углеводы-28
40	Хлеб пшеничный	Ккал- 100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной	Ккал- 69, Белки-2, Углеводы-13
Стоимость: 73,6 руб.		Итого: Ккал- 705, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-100
Итого за день:		Ккал- 1 357, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-185

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ



Ген. директор

должность

Трухтанова О.Ю.

подпись

МЕНЮ НА 17.03.2021

ГБОУ СОШ пос. Черновский

для учащихся 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

10	Масло порционнo	Ккал- 75, Жиры-8
250	Каша ячневая молочная вязкая	Ккал- 268, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-49
200/7/15	Чай с лимоном	Ккал- 62, Углеводы-15
100	Яблоко шт	Ккал- 47, Углеводы-10
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 65 руб.		Итого: Ккал- 609, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-105

обед

100	Винегрет овощной	Ккал- 126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью на курином бульоне	Ккал- 151, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
100	Кнели куриные с соусом сметанным с томатом	Ккал- 136, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8
180/5	Вермишель отварная с маслом	Ккал- 247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43
200/15	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
60	Хлеб пшеничный	Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
Стоимость: 76 руб.		Итого: Ккал- 965, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-145
		Итого за день: Ккал- 1 573, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-250

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность

подпись

Грухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 17.03.2021

ГБОУ СОШ пос. Черновский

для обучающихся с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

10	Масло порционнно	Ккал- 75, Жиры-8
250	Каша ячневая молочная вязкая	Ккал- 268, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-49
200/7/15	Чай с лимоном	Ккал- 62, Углеводы-15
100	Яблоко шт	Ккал- 47, Углеводы-10
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 63 руб.		Итого: Ккал- 609, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-105

обед

100	Винегрет овощной	Ккал- 126, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
250/1	Суп картофельный с горохом и зеленью на курином бульоне	Ккал- 151, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
100	Кнели куриные с соусом сметанным с томатом	Ккал- 136, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8
180/5	Вермишель отварная с маслом	Ккал- 247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43
200/15	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
60	Хлеб пшеничный	Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
Стоимость: 72,5 руб.		Итого: Ккал- 965, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-145
		Итого за день: Ккал- 1 573, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-250

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

УТВЕРЖДАЮ

Самарская область
ОГШ по с.д.р.
Для документов
подпись, расшифровка подписи

Исполнительный район Волжский

Одн. 6311080955 * Самарская область, г. Самара

Ген. директор

должность _____

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

для учащихся 7-11 лет

10	Масло порционнно	Ккал- 75, Жиры-8
200	Каша ячневая молочная вязкая	Ккал- 216, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-40
200/7/15	Чай с лимоном	Ккал- 62, Углеводы-15
100	Яблоко шт	Ккал- 47, Углеводы-10
30	Батон	Ккал- 79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Стоимость: 59,1 руб.		Итого: Ккал- 478, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-80

Ккал- 75, Жиры-8

Ккал- 216, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-40

Ккал- 62, Углеводы-15

Ккал- 47, Углеводы-10

Ккал- 79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Итого: Ккал- 478, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-80

Ккал- 81, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6

Ккал- 151, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19

Ккал- 136, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-8

Ккал- 214, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-36

Ккал- 60, Углеводы-15

Ккал- 100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Ккал- 69, Белки-2, Углеводы-13

Итого: Ккал- 810, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-117

Итого за день: Ккал- 1 289, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-197



Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

УТВЕРЖДАЮ



УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность

подпись

Грухтанова О.Ю.

расшифровка подписи



МЕНЮ НА 18.03.2021

ГБОУ СОШ пос. Черновский

для учащихся 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

15	Сыр порционно	Ккал- 55, Белки-3, Жиры-4
150	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	Ккал- 259, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-41
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал- 87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
30	Батон	Ккал- 79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Стоимость: 59,1 руб.		Итого: Ккал- 479, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-74

обед

60	Икра свекольная	Ккал- 81, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250/5/1	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью на курином бульоне	Ккал- 103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
200	Азу с мясом	Ккал- 426, Белки-14, Жиры-31, Углеводы-22
200	Компот из сухофруктов	Ккал- 126, Углеводы-25
40	Хлеб пшеничный	Ккал- 100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной	Ккал- 69, Белки-2, Углеводы-13
Стоимость: 73,6 руб.		Итого: Ккал- 905, Белки-22, Жиры-44, Углеводы-98
		Итого за день: Ккал- 1 384, Белки-40, Жиры-56, Углеводы-172

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

подпись расшифровка подписи

Ген. директор

должность

подпись

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 18.03.2021**ГБОУ СОШ пос. Черновский****для обучающихся с ОВЗ**

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

15	Сыр порционно	Ккал- 55, Белки-3, Жиры-4
200	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	Ккал- 345, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-55
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал- 87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 63 руб.		Итого: Ккал- 643, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-104

обед

100	Икра свекольная	Ккал- 116, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11
250/5/1	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью на курином бульоне	Ккал- 103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
250	Азу с мясом	Ккал- 497, Белки-15, Жиры-35, Углеводы-30
200	Компот из сухофруктов	Ккал- 126, Углеводы-25
60	Хлеб пшеничный	Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
Стоимость: 72,5 руб.		Итого: Ккал- 1 086, Белки-26, Жиры-51, Углеводы-127
		Итого за день: Ккал- 1 730, Белки-50, Жиры-66, Углеводы-231

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир



УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

Ген. директор

должность

подпись

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи



МЕНЮ НА 18.03.2021
ГБОУ СОШ пос. Черновский
для учащихся 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

15	Сыр порционно	Ккал- 55, Белки-3, Жиры-4
200	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	Ккал- 345, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-55
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал- 87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 65 руб.		Итого: Ккал- 643, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-104

обед

100	Икра свекольная	Ккал- 116, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11
250/5/1	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью на курином бульоне	Ккал- 103, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
250	Азу с мясом	Ккал- 497, Белки-15, Жиры-35, Углеводы-30
200	Компот из сухофруктов	Ккал- 126, Углеводы-25
60	Хлеб пшеничный	Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
Стоимость: 76 руб.		Итого: Ккал- 1 086, Белки-26, Жиры-51, Углеводы-127
Итого за день:		Ккал- 1 730, Белки-50, Жиры-66, Углеводы-231

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

подпись расшифровка подписи

Ген. директор

должность

Трухтанова О.Ю.

подпись

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 19.03.2021**ГБОУ СОШ пос. Черновский****для учащихся 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

25	Зеленый горошек порционно	Ккал- 10, Белки-1, Углеводы-2
50/50	Котлеты по-хлыновски с соусом	Ккал- 244, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-11
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Ккал- 214, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-36
200/7/15	Чай с лимоном	Ккал- 62, Углеводы-15
30	Батон	Ккал- 79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
Стоимость: 59,1 руб.		Итого: Ккал- 609, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-80

обед

60	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым гор	Ккал- 67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
250/5/1	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и зеленью	Ккал- 122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14
180	Плов из мяса	Ккал- 465, Белки-14, Жиры-31, Углеводы-32
200/15	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Ккал- 100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	Хлеб ржаной	Ккал- 69, Белки-2, Углеводы-13
Стоимость: 73,6 руб.		Итого: Ккал- 882, Белки-22, Жиры-43, Углеводы-101
		Итого за день: Ккал- 1 491, Белки-38, Жиры-68, Углеводы-180

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

подпись _____
расшифровка подписи _____

Ген. директор

должность

подпись _____

Груханова О.Ю.

расшифровка подписи _____

МЕНЮ НА 19.03.2021

ГБОУ СОШ пос. Черновский

для обучающихся с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

25	Зеленый горошек порционно	Ккал- 10, Белки-1, Углеводы-2
50/50	Котлеты по-хлыновски с соусом	Ккал- 244, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-11
180/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Ккал- 247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43
200/7/15	Чай с лимоном	Ккал- 62, Углеводы-15
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 63 руб.		Итого: Ккал- 721, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-102

обед

100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Ккал- 105, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
250/5/1	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и зеленью	Ккал- 122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14
200	Плов из мяса	Ккал- 491, Белки-15, Жиры-30, Углеводы-40
200/15	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
60	Хлеб пшеничный	Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
Стоимость: 72,5 руб.		Итого: Ккал- 1 021, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-131
		Итого за день: Ккал- 1 742, Белки-45, Жиры-71, Углеводы-233

Калькулятор

Повар-бригадир

Азарова Евгения Анатольевна

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ТЕХНОЛОГИЯ"

подпись расшифровка подписи

Ген. директор

должность

Трухтанова О.Ю.

расшифровка подписи

МЕНЮ НА 19.03.2021**ГБОУ СОШ пос. Черновский****для учащихся 11-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Ккал
--------------	--------------------	------

завтрак

25	Зеленый горошек порционно	Ккал- 10, Белки-1, Углеводы-2
50/50	Котлеты по-хлыновски с соусом	Ккал- 244, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-11
180/5	Макаронные изделия отварные с маслом	Ккал- 247, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-43
200/7/15	Чай с лимоном	Ккал- 62, Углеводы-15
60	Батон	Ккал- 157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Стоимость: 65 руб.		Итого: Ккал- 721, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-102

обед

100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	Ккал- 105, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
250/5/1	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и зеленью	Ккал- 122, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14
200	Плов из мяса	Ккал- 491, Белки-15, Жиры-30, Углеводы-40
200/15	Чай с сахаром	Ккал- 60, Углеводы-15
60	Хлеб пшеничный	Ккал- 150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Ккал- 94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
Стоимость: 76 руб.		Итого: Ккал- 1 021, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-131
		Итого за день: Ккал- 1 742, Белки-45, Жиры-71, Углеводы-233

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир