15 марта

ООО "Лаверна" телефон 89114277702

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



	выход	цена	белки	жиры	углеводы	эн.ценн
каша молочная	210	33,1	7,51	11,72	37,05	285
бутерброд с колбасой п/к	20/30	20,97	5,3	8,26	14,82	155
кофейный напиток	200	18,8	3,6	2,7	29,2	155,2
		72,87	16,41	22,68	81,07	595,2

каша молочная	210	33,1	7,51	11,72	37,05	285
булочка	30	4,1	2,2	0,4	19,8	92
кофейный напиток	200	18,8	3,6	2,7	29,2	155,2
		56	13,31	14,82	86,05	532,2

Обед

суп картофельный с горох	200	10,7	4,4	4,2	13,2	118,8
шницель мясной	40/50	37	7	9,48	7,98	149,7
рис отварной	145	17,3	3,4	7,1	33,2	219,3
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	2,3	3,7	0,6	29,3	139
		70	18,62	21,38	98,68	687,8

Обед

суп картофельный с горох	200	10,7	4,4	4,2	13,2	118,8
шницель мясной	40/50	37	7	9,48	7,98	149,7
рис отварной	150	17,9	3,5	7,3	34,4	226,9
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	2,44	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	18,72	21,58	99,88	695,4

суп картофельный	200	10,7	4,4	4,2	13,2	118,8
шницель мясной	40/50	37	7	9,48	7,98	149,7
рис отварной	115	13,7	2,7	5,6	28,2	173,9
огурец свежий	20	6,2	0,16	0,02	0,52	2,8
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	2,57	3,7	0,6	29,3	139
		72,87	18,08	19,9	94,2	645,2

зав производством

16 марта

ООО "Лаверна" телефон 89114277702

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



Завтрак	выход	цена	белки	жиры	углеводы	эн.ценн
Сосиска отварная	50/50	49,2	8,47	24,34	3,28	266,85
макароны отварные	150	11,9	5,5	5,8	30,5	195,8
чай с сахаром,лимоном	207	2,7	0,12		15	61
огурец свежий	25	7,7	0,2	0,025	0,65	3,3
хлеб,	40	1,37	2,2	0,4	19,8	92
		72,87	**16,49**	**30,565**	**69,23**	**618,95**

Сосиска отварная	50/50	36,1	5,55	15,6	0,25	164
макароны отварные	150	11,9	5,5	5,8	30,5	195,8
чай с сахаром, лимоном	200	2,7	0,12		15	61
огурец свежий	10	3,1	0,08	0,01	0,26	1,4
хлеб	20	2,2	2,2	0,4	19,8	92
		56	**13,45**	**21,81**	**65,81**	**514,2**
Обед						
суп овощной	200	12,9	1,27	3,99	7,32	76,2
тефтели мясные	50/30	39,3	6,9	7,5	11,08	139,2
греча отварная	100	13,4	5,5	6	24,9	175
огурец соленый	10	3,8	0,08	0,01	0,16	1,3
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	0,77	3,7	0,6	29,3	139
		72,87	**17,57**	**18,1**	**87,76**	**591,7**

суп овощной	200	12,9	1,27	3,99	7,32	76,2
тефтели мясные	50/30	39,3	6,9	7,5	11,08	139,2
греча отварная	100	13,4	5,5	6	24,9	175
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	20	2,44	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	**17,49**	**18,09**	**87,6**	**590,4**

суп овощной	200	12,9	1,27	3,99	7,32	76,2
тефтели мясные	50/30	39,3	6,9	7,5	11,08	139,2
греча отварная	100	13,4	5,5	6	24,9	175
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	35	1,7	3,7	0,6	29,3	139
		70	**17,49**	**18,09**	**87,6**	**590,4**

Зав.производством

17 марта

ООО "Лаверна" телефон 89114277702

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



Завтрак	выход	цена	белки	жиры	углеводы	эн.ценн
макароны с сыром	170	34,2	13,3	13,6	30,5	300,75
кофейный напиток	200	18,8	3,6	2,7	29,2	155,2
бутерброд с колбасой	15/50	19,87	5,3	8,3	14,8	155
		72,87	**22,2**	**24,6**	**74,5**	**610,95**

макароны с сыром	170	34,2	13,3	13,6	30,5	300,75
кофейный напиток	200	18,8	3,6	2,7	29,2	155,2
батон	30.	3	2,2	0,4	19,8	92
		56	**19,1**	**16,7**	**79,5**	**547,95**

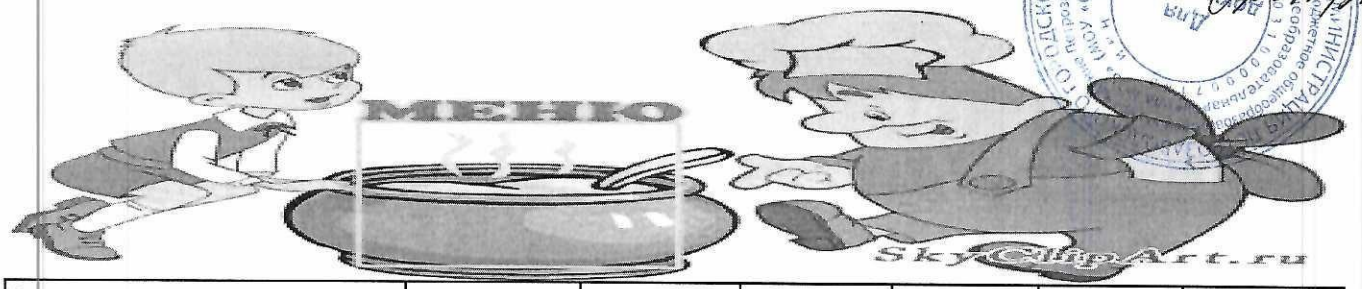
суп картоф с рисом	200	9,6	2,15	2,3	13,9	94,6
голубцы любительские	90/50	52,4	9,2	8,5	15,9	197,9
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	1,97	3,7	0,6	29,3	139
огурец свежий	20	6,2	0,16	0,02	0,52	2,8
		72,87	**15,33**	**11,42**	**74,62**	**495,3**
суп картофельный	200	9,6	2,15	2,3	13,9	94,6
голубцы любительские	90/50	52,4	9,2	8,5	15,9	197,9
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	1,44	3,7	0,6	29,3	139
огурец свежий	15	4,6	0,12	0,015	0,39	3,95
		70,74	**15,29**	**11,415**	**74,49**	**496,45**
суп картофельный	200	9,6	2,15	2,3	13,9	94,6
голубцы любительские	90/50	52,4	9,2	8,5	15,9	197,9
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	0,7	3,7	0,6	29,3	139
огурец свежий	15	4,6	0,12	0,015	0,39	3,95
		70	**15,29**	**11,415**	**74,49**	**496,45**

зав производством

18 марта

ООО "Лаверна" телефон 89114277702

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



Завтрак	выход	цена	белки	жиры	углеводы	эн.ценн
запеканка рис/твор,соус	140/30	44,3	7,7	6,08	59,2	326,5
бутерброд с сыром	15/30	20,47	5,8	8,3	14,83	157
огурец свежий	10	3,1	0,08	0,01	0,26	1,4
чай с сахаром, лимоном	207	5	0,12		15	61
		72,87	13,7	14,39	89,29	545,9
запеканка рис/твор	140/30	44,3	7,7	6,08	59,2	326,5
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
фрукт	50	9	0,2	0,2	4,9	23,5
		56	8,02	6,28	79,1	411

борщ	200	11,9	1,28	3,89	6,85	73
тефтели рыбные	50/30	37,6	8,1	7,64	10,59	143,2
картофель отварной	115	18,9	2,3	0,46	18,2	86
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	1,77	3,7	0,6	29,3	139
		72,87	15,5	12,59	79,94	502,2
борщ	200	11,9	1,28	3,89	6,85	73
тефтели рыбные	50/30	37,6	8,1	7,64	10,59	143,2
картофель отварной	105	17,3	2,1	0,42	16,6	78,5
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	1,24	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	15,3	12,55	78,34	494,7

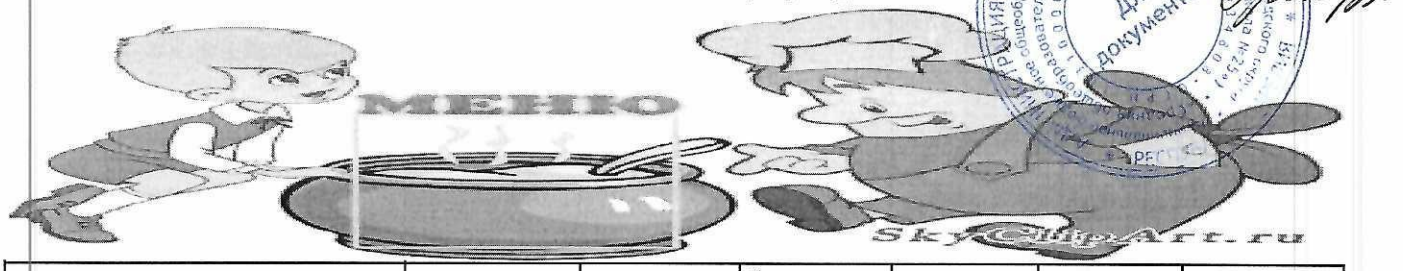
борщ	200	11,9	1,28	3,89	6,85	73
тефтели рыбные	50/30	37,6	8,1	7,64	10,59	143,2
картофель отварной	105	17,3	2,1	0,42	16,6	78,5
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	0,5	3,7	0,6	29,3	139
		70	15,3	12,55	78,34	494,7

Зав.производством

19 марта

ООО "Лаверна" телефон 89114277702

СОГЛАСОВАНО
Директор школы



набор продуктов	выход	цена	белки	жиры	углевод	эн.ценнос
курица отварная	70/30	41,8	7,8	21,8	0,4	229,6
греча отварная	100	13,4	5,5	6	24,9	175
какао	200	17,5	0,12		15	61
хлеб	40	0,17	2,2	0,4	19,8	92
		72,87	**15,62**	**28,2**	**60,1**	**557,6**
курица отварная	70	39,8	5,6	15,6	0,3	164
греча отварная	100	13,4	5,53	5,97	24,9	175
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	40	0,1	2,2	0,4	19,8	92
		56	**13,45**	**21,97**	**60**	**492**

щи со св капусты	200	10,6	1,42	3,96	6,32	71,8
биточки мясные	40/50	37	6,7	8,48	6,81	134,91
рагу овощное	110	15,6	1,95	12,1	9,46	156,2
огурец соленый	15	5,7	0,12	0,015	0,24	1,95
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	35	1,27	3,7	0,6	29,3	139
		72,87	**14,01**	**25,155**	**67,13**	**564,86**
щи со св капусты	200	10,6	1,42	3,96	6,32	71,8
биточки мясные	40/50	37	6,7	8,48	6,81	134,91
рагу овощное	100	14,2	1,8	11	8,6	142
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
огурец соленый	10	3,8	0,08	0,01	0,16	1,3
хлеб	35	2,44	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	**13,82**	**24,05**	**66,19**	**550,01**
щи со св капусты	200	10,6	1,42	3,96	6,32	71,8
биточки мясные	40/50	37	6,7	8,48	6,81	134,91
рагу овощное	100	14,2	1,8	11	8,6	142
огурец соленый	10	3,8	0,08	0,01	0,16	1,3
чай с сахаром	200	2,7	0,12		15	61
хлеб	35	1,7	3,7	0,6	29,3	139
		70	13,82	24,05	66,19	550,01

зав производством