

30 ноября

ООО "Лаверна"

телефон 89114277702

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



завтрак	выход	цена	белки	жиры	углеводы	эн.ценн
каша молочная	210	32	6,1	10,7	32,4	251
какао	200	18,6	4,1	3,5	17,6	118,6
бутерброд с сыром	15/30	20,14	5,8	8,3	14,8	157
		70,74	16	22,5	64,8	526,6

каша молочная	210	32	6,1	10,7	32,4	251
какао	200	18,6	4,1	3,5	17,6	118,6
бут-од с повидлом	20/20	5,4	2,2	0,4	19,8	92
		56	12,4	14,6	69,8	461,6

Обед

суп картоф с горохом	200	10,4	4,4	4,2	13,2	118,8
плов с курицей	110	39,6	9,3	5,4	20	166
компот из ягод	200	12,7	0,56		28	114
огурец свежий	30	6	0,24	0,03	0,78	4,2
хлеб	40	2,04	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	18,2	10,23	91,28	542

суп картоф с горохом	200	10,4	4,4	4,2	13,2	118,8
плов с курицей	110	39,6	9,3	5,4	20	166
компот из ягод	200	12,7	0,56		28	114
огурец свежий	25	5	0,2	0,025	0,65	3,5
хлеб	40	2,3	3,7	0,6	29,3	139
		70	18,16	10,225	91,15	541,3

Обед

суп картоф с горохом	200	10,4	4,4	4,2	13,2	118,8
плов с курицей	110	39,6	9,3	5,4	20	166
чай с сахаром	200	3	0,12		15	61
хлеб	40	2	3,7	0,6	29,3	139
		55	17,52	10,2	77,5	484,8

ООО "Лаверна"

1 декабря

телефон 89114277702

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



набор продуктов	выход	цена	белки	жиры	углеводы	эн.ценн
сосиска отварная	70/50	48,2	7,8	21,8	0,4	229,5
капуста тушеная	150	14,4	3,1	4,9	14,1	112,7
чай с сахаром	200	3	0,12		15	61
огурец свежий	15	3	0,12	0,015	0,39	2,1
хлеб	30	2,14	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	14,84	27,315	59,19	544,3

сосиска отварная	50/50	35,5	5,6	15,6	0,3	164
капуста тушеная	150	14,4	3,1	4,9	14,1	112,7
чай с сахаром, лимоном	200	4,7	0,12		15	61
хлеб	20	1,4	2,2	0,4	19,8	92
		56	11,02	20,9	49,2	429,7
Обед						
щи со свежей капуст	200	10,1	1,4	4	6,3	71,8
котлета рыбная	40	32,3	5,2	3,2	6,3	74,2
картофель отварной	100	13	2	0,4	15,8	74,8
огурец свежий	15	3	0,12	0,015	0,39	2,1
компот из яблок	200	10,2	0,56		28	114
хлеб	35	2,14	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	12,98	8,215	86,09	475,9

щи со свежей капуст	200	10,1	1,4	4	6,3	71,8
котлета рыбная	40	32,3	5,2	3,2	6,3	74,2
картофель отварной	100	13	2	0,4	15,8	74,8
огурец свежий	15	3	0,12	0,015	0,39	2,1
компот из яблок	200	10,2	0,56		28	114
хлеб	35	1,4	3,7	0,6	29,3	139
		70	12,98	8,215	86,09	475,9

щи со свежей капуст	200	10,1	1,4	4	6,3	71,8
котлета рыбная	35	28,3	4,6	2,8	5,5	64,9
картофель отварной	100	13	2	0,4	15,8	74,8
чай с сахаром	200	3	0,12		15	61
хлеб	35	0,6	3,7	0,6	29,3	139
		55	11,82	7,8	71,9	411,5

зав производством

ООО "Лаверна" телефон 89114277702

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



завтрак	выход	цена	белки	жиры	углеводы	эн.ценн
запеканка творож/морков	130/20	52,3	15,2	13,5	30,7	306,5
чай с сахаром	200	3	0,12		15	61
бутерброд с повид/маслом	55	15,44	2,4	3,9	27,8	156
		70,74	17,72	17,4	73,5	523,5

запеканка творож/морков	130/20	52,3	15,2	13,5	30,7	306,5
чай с сахаром	200	3	0,12		15	61
батон	40	0,7	3,7	0,6	29,3	139
		56	19,02	14,1	75	506,5

Обед

рассольник ленинград	200	14,4	1,6	4,1	9,6	85,8
котлета мясная	30/30	31,2	5,4	7,7	6,7	121,6
греча отварная	100	13,7	2,4	4,8	24,5	151,2
компот из кураги	200	9,4	0,56		28	114
хлеб	40	2,04	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	13,66	17,2	98,1	611,6

рассольник ленинград	200	14,4	1,6	4,1	9,6	85,8
котлета мясная	30/30	31,2	5,4	7,7	6,7	121,6
греча отварная	100	13,7	2,4	4,8	24,5	151,2
компот из кураги	200	9,4	0,56		28	114
хлеб	40	1,3	3,7	0,6	29,3	139
		70	13,66	17,2	98,1	611,6

рассольник ленинград	200	14,4	1,6	4,1	9,6	85,8
макароны с сыром	170	35,8	13,3	13,6	30,5	300,8
чай с сахаром	200	3	0,12		15	61
хлеб	15	1,8	3,7	0,6	29,3	139
		55	18,72	18,3	84,4	586,6

3 декабря

ООО "Лаверна" телефон 8911 4277702

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



набор продуктов	выход	цена	белки	жиры	углевод	эн.ценн
омлет натуральный	120	48,6	12,1	13,5	2,2	178,9
кофейный напиток	200	20,6	3,6	2,7	29,2	155,1
хлеб	40	1,54	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	19,4	16,8	60,7	473
омлет натуральный	85	34,5	8,6	9,6	1,54	126,7
хлеб	40	0,9	3,7	0,6	29,3	139
кофейный напиток	200	20,6	3,6	2,7	29,2	155,1
		56	15,9	12,9	60,04	420,8

Обед						
борщ	200	10,9	1,3	3,9	6,9	73
жаркое	135	44,2	9,5	7	18,6	175,4
компот из ягод	200	10,7	0,56		28	114
салат из капусты	50	4	0,22	0,04	0,78	4,6
хлеб	40	0,94	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	15,28	11,54	83,58	506

борщ	200	10,9	1,3	3,9	6,9	73
жаркое	135	44,2	9,5	7	18,6	175,4
компот из ягод	200	10,7	0,56		28	114
салат из капусты	50	4	0,22	0,04	0,78	4,6
хлеб	40	0,2	3,7	0,6	29,3	139
		70	15,28	11,54	83,58	506

борщ	200	10,2	1,3	3,9	6,9	73
жаркое	125	40,9	8,8	6,5	17,2	162,4
чай с сахаром	200	3	0,12		15	61
хлеб	40	0,9	3,7	0,6	29,3	139
		55	13,92	11	68,4	435,4

Зав.производством

ООО "Лаверна" телефон 89114277702

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



обед						
суп крестьянский	200	7,9	1,2	3,9	4,9	61
котлета куриная	45/50	35,8	8,5	10	10,3	165,8
рагу овощное	100	12,3	1,8	11	8,6	142
компот из ягод	200	12,7	0,56		28	114
хлеб	40	2,04	3,7	0,6	29,3	139
		70,74	15,76	25,5	81,1	621,8

суп крестьянский	180	7,1	1,2	3,9	4,9	61
котлета куриная	45	32,1	7,8	7,5	7,3	128,7
рагу овощное	100	12,3	1,8	11	8,6	142
чай с сахаром	200	3	0,12		15	61
хлеб	40	0,5	3,7	0,6	29,3	139
		55	14,62	23	65,1	531,7

Зав.производством