

Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович

1 НЕДЕЛЯ  
ПОНЕДЕЛЬНИК

МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г.

Питание детей младших классов

1 смена

Наименование	Выход	ЭЦ(ккал)			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Каша пшённая вязкая с маслом	210/10	8,58	9,66	50,00	325,00
Бутерброд с маслом и сыром	50/5/15	7,63	10,34	23,00	217,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00

91=29

Питание детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Наименование	Выход	ЭЦ(ккал)			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Котлета мясная	70	2,69	4,1	22,5	133,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00

115=00



Согласовано  
Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Девонovich



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г.

### Питание платное

#### Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Котлета мясная	70	2,69	4,1	22,5	133,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

**110=00**

#### Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Суп с рисом на курином бульоне	200	2,11	2,28	9,25	76
Котлета мясная	70	2,69	4,1	22,5	133,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

**135=00**



Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



**МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г.**

**Питание детей младших классов**

1 смена

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Запеканка из творога	0,120	17,85	14,7	18,23	283,00
Повидло	0,030	0,15	0	15,42	63,00
Хлеб пшеничный	50	4,7	0,5	30,75	147,00
Апельсины свежие	0,100	0,9	0,2	8,1	43,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

91=29

**Питание детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации**

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Плов со свиной	150/50	14,65	29,08	36,63	505,00
Гарнир из свежих помидор	30	0,32	0,06	5,6	7,20
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00

115=00

Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович

1 НЕДЕЛЯ  
ВТОРНИК



**МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г.**

**Питание платное**

**Завтрак**

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Плов со свиной	150/50	14,65	29,08	36,63	505,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

**110=00**

**Обед**

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Борщ из свежей капусты	200	2,41	3,05	5,62	67,00
Плов со свиной	150/50	14,65	29,08	36,63	505,00
Гарнир из свежих помидор	30	0,32	0,06	5,6	7,20
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

**135=00**



Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчан Мамикон Леонович

**МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г.**



**Питание детей младших классов**

1 смена

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Гуляш мясной	100	12,55	15,48	4,1	203,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	7,26	25,36	188,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

91=29

**Питание детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации**

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Гуляш мясной	100	12,55	15,48	4,1	203,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,74	8,71	30,43	225,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40

115=00



Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г.

### Питание платное

#### Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Гуляш мясной	100	12,55	15,48	4,1	203,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,74	8,71	30,43	225,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

110=00

#### Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Рассольник ленинградский	200	5,39	5,29	15,98	128,00
Гуляш мясной	100	12,55	15,48	4,1	203,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,74	8,71	30,43	225,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

135=00

Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левоневич

## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г.

## Питание детей младших классов

1 смена

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Макароны с тертым сыром	170/20/10	9,32	11,41	25,27	250
Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/5	0,2	0,05	9,74	39,00
Яблоки св.	100	0,40	0,40	9,80	47,00

**91=29**

\*витаминизация проводится заменой сахара концентратом напитка "Валетек" с Са-Mg в количестве 10г.

## Питание детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Тефтели мясные	70	8,01	9,44	7,77	152,00
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Гарнир из свежих помидор	30	0,32	0,06	5,6	7,20
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00

**115=00**



Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г.

### Питание платное

#### Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Тефтели мясные	70	8,01	9,44	7,77	152,00
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Гарнир из свежих помидор	30	0,32	0,06	5,6	7,20
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

**110=00**

#### Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Щи из свежей капусты	200	5,73	5,62	7,73	111,00
Тефтели мясные	70	8,01	9,44	7,77	152,00
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Гарнир из свежих помидор	30	0,32	0,06	5,6	7,20
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

**135=00**



Согласовано

Д.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчан Мамикон Левоневич



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г.

## Питание детей младших классов

1 смена

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Салат из свежей капусты с р/м	60	0,94	5,05	5,66	72,00
Котлеты рубленые из цыплят	70	10,46	7,72	5,4	141
Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

91=29

## Питание детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Салат из свежей капусты с р/м	60	0,94	5,05	5,66	72,00
Котлеты рубленые из цыплят	70	10,46	7,72	5,4	141
Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40

115=00



Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левоневич



МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г.

Питание платное

Завтрак

Наименование	Выход	ЭЦ(ккал)			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Салат из свежей капусты с р/м	60	0,94	5,05	5,66	72,00
Котлеты рубленые из цыплят	70	10,46	7,72	5,4	141
Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

110=00

Обед

Наименование	Выход	ЭЦ(ккал)			
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Суп с картофельный с горохом	200	4,92	2,58	18,02	107,00
Салат из свежей капусты с р/м	60	0,94	5,05	5,66	72,00
Котлеты рубленые из цыплят	70	10,46	7,72	5,4	141
Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

135=00



Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г

### Питание детей младших классов

1 смена

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Каша геркулесовая жидкая с маслом	200/10	5,77	12,8	24,42	237,00
Бутерброд с маслом	40/10	3,09	8,57	19,76	169,00
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00

91=29

### Питание детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Тефтели мясные	70	8,01	9,44	7,77	152,00
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Гарнир из свежих помидор	30	0,32	0,06	5,6	7,20
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40

115=00



Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г

### Питание платное

#### Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Тефтели мясные	70	8,01	9,44	7,77	152,00
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Гарнир из свежих помидор	30	0,32	0,06	5,6	7,20
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
<b>110=00</b>					

#### Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Рассольник ленинградский	200	5,39	5,29	15,98	128,00
Тефтели мясные	70	8,01	9,44	7,77	152,00
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00
Гарнир из свежих помидор	30	0,32	0,06	5,6	7,20
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00
<b>135=00</b>					



Согласовано

Д.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Девоневич

**МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г**



**Питание детей младших классов**

**1 смена**

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
<b>Запеканка из творога</b>	<b>0,120</b>	17,85	14,7	18,23	283,00
<b>Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности</b>	<b>0,030</b>	1,44	1,7	11,1	66,00
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,8	0,4	24,6	117,00
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200/10</b>	0,2	0,05	10,02	40,00
<b>Яблоки св.</b>	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00

**91=29**

**Питание детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации**

<i>Наименование</i>	<i>Выход</i>				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
<b>Плов со свининой</b>	<b>150/50</b>	14,65	29,08	36,63	505,00
<b>Гарнир из консервированного горошка</b>	<b>30</b>	0,93	0,06	1,95	12,00
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	141,00
<b>Чай с сахаром витаминизированный*</b>	<b>200/10</b>	0,2	0,05	9,74	39,00

**115=00**



Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикой Левоневич



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г

### Питание платное

#### Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Плов со свининой	150/50	14,65	29,08	36,63	505,00
Гарнир из консервированного горошка	30	0,93	0,06	1,95	12,00
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

110=00

#### Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Суп из овощей	200	6,73	3,03	20,08	123,00
Плов со свининой	150/50	14,65	29,08	36,63	505,00
Гарнир из консервированного горошка	30	0,93	0,06	1,95	12,00
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

135=00



Согласовано

Л.В. Елькина

2 НЕДЕЛЯ  
СРЕДА

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г

### Питание детей младших классов

1 смена

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Цыпленок тушёный в соусе с овощами	170	13,17	17,35	16,13	269,00
Гарнир из свежих помидор	60	0,64	0,12	11,2	14,40
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40

91=29

### Питание детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Цыпленок тушёный в соусе с овощами	200	15,49	20,41	18,97	316,00
Гарнир из свежих помидор	60	0,64	0,12	11,2	14,40
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40

115=00



Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г

### Питание платное

#### Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Цыпленок тушёный в соусе с овощами	200	15,49	20,41	18,97	316,00
Гарнир из свежих помидор	60	0,64	0,12	11,2	14,40
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

110=00

#### Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Суп картофельный с горохом	200	4,92	2,58	18,02	107,00
Цыпленок тушёный в соусе с овощами	200	15,49	20,41	18,97	316,00
Гарнир из свежих помидор	60	0,64	0,12	11,2	14,40
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

135=00





Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г

### Питание детей младших классов

#### 1 смена

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Каша Дружба жидкая с маслом	200/5	5,63	7,96	30,18	216,00
Бутерброд с повидлом	40/15	2,42	4,38	32,00	180,00
Какао	200	4,66	4,84	18,83	137,00
Апельсины свежие	0,100	0,9	0,2	8,1	43,00

91=29

### Питание детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Котлеты рубленные из цыплят	70	10,46	7,72	5,4	141
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром витаминизированный*	200/10	0,2	0,05	9,74	39,00

115=00



Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г

### Питание платное

#### Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Котлеты рубленные из цыплят	70	10,46	7,72	5,4	141
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

**110=00**

#### Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Борщ из свежей капусты	200	2,41	3,05	5,62	67,00
Котлеты рубленные из цыплят	70	10,46	7,72	5,4	141
Макаронные изделия отварные	180	6,37	7,4	34,45	240,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Огурец свежий порционно	30	0,17	0,02	0,47	3
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

**135=00**



Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г

### Питание детей младших классов

1 смена

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Салат из свеклы с р/м	60	0,87	3,06	5,1	51
Котлета рыбная	70	9,62	2,63	6,52	88,00
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,52	7,93	36,96	234,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

91=29

### Питание детей из семей граждан, призванных в ходе частичной мобилизации

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Салат из свеклы с р/м	60	0,87	3,06	5,1	51
Тефтели мясные	70	8,01	9,44	7,77	152,00
Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Чай с сахаром и лимоном	200/13/7	0,2	0,05	10,02	40

115=00



Согласовано

Л.В. Елькина

Утверждено

ИП Гекчян Мамикон Левонович



## МЕНЮ на СЕНТЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2024г

### Питание платное

#### Завтрак

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Салат из свеклы с р/м	60	0,87	3,06	5,1	51
Тефтели мясные	70	8,01	9,44	7,77	152,00
Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

**110=00**

#### Обед

Наименование	Выход				
		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)
Щи из свежей капусты	200	5,73	5,62	7,73	111,00
Салат из свеклы с р/м	60	0,87	3,06	5,1	51
Тефтели мясные	70	8,01	9,44	7,77	152,00
Пюре картофельное	150	3,11	7,12	15,77	152,00
Соус томатный	40	0,46	2,06	2,63	31,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	10,02	40,00

**135=00**