

# МЕНЮ

## *ЗАВТРАК I смена*



БЛЮДО	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ.	КАЛЛ.
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	2,68	0,06	32,7
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,04	1,3	0,24	30,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,7	11,4	16,5	225,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	3,4	24,5	112,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,15	15,08	71,03
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,01	0,27	15,08	41,14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,46	0,1	11,31	58,4
<b>ИТОГО</b>	<b>513</b>	<b>19,39</b>	<b>19,30</b>	<b>82,77</b>	<b>571,47</b>

## *ОБЕД II смена*

БЛЮДО	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ.	КАЛЛ.
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,41	2,76	7,4	60,06
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/4	1,8	4,92	25,8	102,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	7,1	12,5	5,7	132
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	3,16	3,36	30,48	159,48
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,32	2,5	9,88	84,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,22	0,4	17,89	79,09
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,27	0,23	14,72	69,13
<b>ИТОГО</b>	<b>804</b>	<b>23,28</b>	<b>26,67</b>	<b>111,87</b>	<b>687,06</b>

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Л.Н. Попова