

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на молоке молоко пастеризованное, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2
180	Какао с молоком молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
110	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-30, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-718, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-128
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-718, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-128

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
250	Плов из курицы мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-516, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-47
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
110	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-30, Белки-1, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-992, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-141
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-992, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-141

Директор

Халидов Рабадан
Исмаилович

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Котлеты "Школьные" яйцо, фарш из курицы, мясо говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, крупа манная, соль	Калорийность (ЭЦ)-361, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-16
150	Пюре картофельное 150г картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-173, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-24
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-45, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-388, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-61
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 248, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-170
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 248, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-170

Директор

Халилов Рабидан
Исмаилович

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
250	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне картофель, чечевица, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень	Калорийность (ЭЦ)-152, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18
80	Котлеты куриные из фарша яйцо, мясо кур, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, крупа манная, соль	Калорийность (ЭЦ)-171, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-15
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-933, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-153
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-933, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-153

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович



Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
80	Курица отварная мясо кур, соль	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-928, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-147
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-928, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-147

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович

Обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
80	Винегрет <i>картофель, морковь, капуста белокачанная, свекла, огурцы маринованные, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый консервированный, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-101, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
250	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне <i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15
80	Рыба запеченная <i>скуприя замороженная, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-11, Жиры-10
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупка пшеничная, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 026, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-140
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 026, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-140

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Омлет натуральный яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
200	Каша рисовая на молоке молоко пастеризованное, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-40
180	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-852, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-150
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-852, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-150

Директор  Халилов Рабадан Исманлиевич



Обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
80	Салат из моркови с яблоком <i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32
250	Суп картофельный рисовый на бульоне <i>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, масло растительное, зелень</i>	Калорийность (ЭЦ)-172, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29
250	Жаркое по-домашнему из курицы <i>картофель, мясо кур, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-509, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-25
180	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный 40 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной 20 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-1 148, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-159
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 148, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-159

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович