

Понедельник 1							
№	Наименование	Выход ,г	Пищевая ценность			ККЛ	Цена
			Жиры	Белки	Углеводы		
1	Салат из свежих помидор и огурцов 150 г.	150	17	0.5	4.5	170	
2	Яйцо отварное 1 шт.	40	6	6.5	0.5	80	
3	Сарделька отварная 120 г.	120	25	12	2.5	280	
4	Макароны отварные 150 г.	150	6.5	0.5	36	210	
5	Сыр порция 50 г.	50	7.8	8.3	0	103.5	
6	Кофе MacCoffee шт.	200	8	3	84	420	
7	Хлеб 40 г.	40	1.8	4.3	17.4	103.1	
	Итого	750	72.1	35.1	144.9	1366.6	

Вторник 1							
№	Наименование	Выход ,г	Пищевая ценность			ККЛ	Цена
			Жиры	Белки	Углеводы		
1	Салат из свежих помидор и огурцов 150 г.	100	17	0.5	4.5	170	
2	Плов из свинины 275 г.	275	51	25	51	760	
3	Компот из с/м смородины	200	0	0.3	28	110	
4	Пирожок печенный с капустой 125 г.	125	4.7	2.5	11	92.6	
5	Хлеб 40 г.	40	1.8	4.3	17.4	103.1	
6	Хлеб 40 г.	40	1.8	4.3	17.4	103.1	
	Итого	780	76.3	36.4	129.3	1338.8	

Среда 1							
№	Наименование	Выход ,г	Пищевая ценность			ККЛ	Цена
			Жиры	Белки	Углеводы		
1	Салат из моркови и сыра 150 г.	150	11	9	9.5	180	
2	Биточки из Горбуши 100 г.	100	6.9	12	10.5	155.2	
3	Пюре картофельное 150 г.	150	2.2	2.1	16.5	93.9	
4	Ветчина (порция) 40 г.	40	8.6	16.6	3.8	159	
5	Масло Сливочное (Порция) 20 г.	20	72.5	1	1.4	662.1	
6	Кофе MacCoffee шт.	200	8	3	84	420	
7	Лаваш 50 г..	50	3.7	10.1	73.9	368.7	
	Итого	760	116.6	63.9	273.5	2407.6	

Четверг 1							
№	Наименование	Выход ,г	Пищевая ценность			ККЛ	Цена
			Жиры	Белки	Углеводы		
1	Салат Оливье 150 г.	150	26	7.5	14	440	
2	Окорочка запеченные 100 г.	100	18	25	0.3	270	
3	Капуста тушеная 150 г.	150	5	4.5	20	140	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0.4	32	130	
5	Колбаса варено-капченая (порция) 30 г.	30	28	18	0.5	326	
6	Хлеб 40 г.	40	1.8	4.3	17.4	103.1	
7	Хлеб 40 г.	40	1.8	4.3	17.4	103.1	
	Итого	710	80.6	64	101.6	1512.2	

Пятница 1							
№	Наименование	Выход ,г	Пищевая ценность			ККЛ	Цена
			Жиры	Белки	Углеводы		
1	Салат из пекинской капусты с ветчиной 150 г.	150	27	9.5	6	300	
2	Тефтели свиные 100/050	200	34	14	19	430	
3	Крупа гречневая 150 г.	150	5	8.5	46	260	
	Рогалик сдобный с маком 120 г.	120	3.7	3-Агр	28.5	161.2	
4	Кофе MacCoffee шт.	200	8	3	84	420	
5	Булочка обед	50	3.7	10.1	73.9	368.7	
6	Булочка обед	50	3.1	4.8	31.9	174.2	
	Итого	920	84.5	45434.9	289.3	2114.1	

СОСТАВИЛ: начальник отдела (столовая ГАПОУ КК КГТК)

И.В.Воронкова,

Понедельник 2							
№	Наименование	Выход ,г	Пищевая ценность			ККЛ	Цена
			Жиры	Белки	Углеводы		
1	Салат из свежих помидор и огурцов 150 г.	150	30	1	8.5	310	
2	Цыплята отварные 100г.	100	3	4.5	3.5	60	
3	Рис припущенный пловный 150 г.	150	8.5	4	39	250	
4	Сыр порция 50 г.	50	25.2	26.8	0.0	334	
5	Кофе 3/1 Маккофе шт.	200	8	3	84	420	
6	Хлеб 40 г.	40	1.8	4.3	17.4	103.1	
	Итого	690	76.5	43.6	152.4	1477.1	

Вторник 2							
№	Наименование	Выход ,г	Пищевая ценность			ККЛ	Цена
			Жиры	Белки	Углеводы		
1	Салат Оливье 150 г.	150	4.7	1.3	2.6	79.1	
2	Гуляш из свинины 75 г.	75	48	21	8.5	540	
3	Крупа гречневая 150 г.	150	5	8.5	46	260	
4	Булочка ванильная 100 г.	100	3.5	3.6	26.9	153.3	
5	Компот из с/м вишни	200	0	0.3	28	110	
6	Хлеб 40 г.	40	1.8	4.3	17.4	103.1	
	Итого	715	63	39	129.4	1245.5	

Среда 2							
№	Наименование	Выход ,г	Пищевая ценность			ККЛ	Цена
			Жиры	Белки	Углеводы		
1	Салат из пекинской капусты с ветчиной 150г.	150	27	9.5	6	300	
2	Печень жареная с луком 100 г.	100	15	26	7.5	270	
3	Пюре картофельное 150г.	150	5	5	39	220	
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0.5	15	65	
5	Булочка обед 100 г.	50	3.1	4.8	31.9	174.2	
	Итого	650	50.3	45.8	99.4	1029.2	

Четверг 2							
№	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			ККЛ	Цена
			Жиры	Белки	Углеводы		
1	Салат из свежих помидор и огурцов 150 г.	150	30	1	8.5	310	
2	Филе цыплят по-Столичному 100 г.	100	15	23	18	300	
3	Макароны отварные 150 г.	150	6.5	0.5	36	210	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0.4	32	130	
5	Сыр (порция) 20 г.	20	25.2	26.8	0.00	334	
6	Рогалик сдобный с маком 120 г.	120	3.7	3.4	28.5	161.2	
7	Хлеб 40 г.	40	1.28	3.6	19.6	106	
	Итого	780	81.68	58.7	142.6	1551.2	

Пятница 2							
№	Наименование	Выход, г	Пищевая ценность			ККЛ	Цена
			Жиры	Белки	Углеводы		
1	Салат крабовые палочки 150 г.	150	7.1	1.3	4.5	87.2	
2	Котлета домашняя 100 г.	100	12	11	10	300	
3	Рис припущенный пловный 150 г.	150	8.5	4	39	250	
4	Ветчина (понция) 40 г.	40	8.6	16.6	3.8	159	
5	Кофе 3/1 Маккофе шт.	200	2.4	10.4	69.7	382	
6	Лаваш 50 г.	50	1.5	4	31	150	
	Итого	690	40.1	47.3	158	1328.2	

СОСТАВИЛ: начальник отдела (столовая ГАПОУ КК КГТК)

И.В.Воронкова,