

Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "Интеграл"  
\_\_\_\_\_ Шаяпов Н.А.

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Завтрак

№	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность, кКалл
1	Уч-почмак	85	10,5	8,9	22,8	204,30
2	Сок в ассортименте	0,2	1,5	1,3	30	138
	ИТОГО		12,00	10,2	52,80	342,3

### Обед

№	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность, кКалл
1	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,28	4,68	29,99	194,00
2	Сосиска отварная	60	6,24	13,4	0,9	149,60
3	Салат из св капусты	50	1,05	2,25	5,15	44,7
4	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,00
5	Хлеб	40	2,4	0,86	16,74	85,77
	ИТОГО		17,07	21,21	62,68	509,07

Шеф повар \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "Интеграл"  
\_\_\_\_\_ Н.А.Шаяпов

## ВТОРНИК

### Завтрак

№	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность, кКалл
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	4,3	5,8	29,8	190,00
2	Хлеб	40	2,4	0,86	16,74	85,77
3	Чай с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,00

ИТОГО	6,83	6,7	52,81	300,77
-------	------	-----	-------	--------

### Обед

	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность, кКалл
1	Винегрет	100	1,3	2,3	7,2	54,00
2	Пюре картофельное	150	12,1	14,5	21,1	264,00
3	Котлета из курицы	50	9	12,72	9,12	188,00
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35,00
7	Хлеб	40	2,4	0,86	16,74	85,77
	ИТОГО		24,9	30,40	64,06	626,77

Шеф повар \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Интеграл"

\_\_\_\_\_ Н.А.Шаяпов

## СРЕДА

### Завтрак

№	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность, кКалл
1	Пицца	40	2,4	0,86	16,74	85,77
2	Сок в ассортименте	0,2	1,5	1,3	30	138
	ИТОГО		3,9	2,16	46,74	223,77

### Обед

№	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность, кКалл
1	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320
2	Салат из свеклы с раст. маслом	100	1,3	8,16	8,00	110
3	Чай с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25
4	Хлеб	40	2,4	0,86	16,74	85,77
	ИТОГО		18,03	27,46	54,71	540,77

Шеф повар \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Интеграл"

\_\_\_\_\_ Н.А.Шаяпов

### ЧЕТВЕРГ

#### Завтрак

№	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность, кКалл
1	Сосиски в тесте	75	4,7	5,7	13,4	125,00
2	Сок в ассортименте	0,2	1,5	1,3	30	138
	ИТОГО		6,2	7,0	43,40	263,00

#### Обед

№	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность, кКалл
1	Макароны отварные с маслом	150/5	5,3	4,2	33,3	196,20
2	Сосиска отварная	200	6,24	13,4	0,9	149,60
4	Салат из св капусты	50	1,05	2,25	5,15	44,7
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	9,9	35,00
4	Хлеб	40	2,4	0,86	16,74	85,77
	ИТОГО		15,09	20,73	65,99	511,27

Шеф повар \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Интеграл"

\_\_\_\_\_ Н.А.Шаяпов

### Пятница

### Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	4,3	5,8	29,8	190
2	Хлеб	40	2,4	0,86	16,74	85,77
3	Чай с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25
		ИТОГО	6,83	6,7	52,81	300,77

### Обед

№	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность, кКалл
1	Каша перловая рассыпчатая	150	4,3	5,8	29,8	190,00
2	Тефтели из говядины в соусе	60	6,89	9,75	8,02	147,75
3	Винегрет	100	1,3	2,3	7,2	54,00
4	Хлеб	40	2,4	0,86	16,74	85,77
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,04	6,27	25,00
			15,00	18,75	68,03	503,00

Шеф повар \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

—

---

