



МЕНЮ 1 неделя 1 день

Наименование	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен.,г.
ЗАВТРАК					
Бутерброд с сыром	15/20	5,0	5,0	10,3	132,0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	18,9	163,0
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого завтрак: 87р 45к		15,3	16,1	80,2	502,0
ОБЕД					
Салат картофельный с сол.огурцами и маслом раст. (с 01.03 луком зел.)	60	0,8	5,3	14,3	50,0
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,5	4,3	10,4	110,0
Плов из птицы	200	20,7	17,27	36,9	359
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 131р 17к		28,2	27,99	126,7	818,0
ОБЕД					
Салат из квашеной капусты с маслом растит. (с 01.03 с луком зеленым)	100	1,6	5,1	7,7	83,0
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,6	12,1	112,0
Плов из птицы	250	29,0	22,8	36,2	476,0
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,0,6	0,1	31,7	131,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	125,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого обед: 218р 62к		40,52	35,44	137,74	1063,0



МЕНЮ 1 неделя 2 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-дытг.	Энерг. Цен., г.
<u>ЗАВТРАК</u>					
Бутерброд с повидлом	40	1,2	1,2	12,0	132,0
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	6,4	22,8	179,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	3,5	2,5	17,2	113,0
Итого завтрак: 87р 45к		12,4	10,9	83,4	562,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат из квашеной капусты с маслом раст. (С 01.03 с луком зеленым)	60	1,0	3,1	4,6	50,0
Суп картофельный с горохом и гренками из пшеничного хлеба	200/10	5,4	4,6	17,5	156,0
Тефтели рыбные, соус томатный	90/50	11,5	11,9	14,9	185,0
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0
Напиток яблочный с витамином С	200	0,1	0,1	26,4	108,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 131р 17к		25,7	26,12	117,10	808,0
<u>ОБЕД</u>					
Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118,0
Суп картофельный с горохом и гренками из пшеничного хлеба	250/10	8,0	5,0	18,6	141,0
Котлеты рыбные	100	13,0	12,6	15,0	226,0
Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,36	169,0
Напиток яблочный с витамином С	200	0,1	0,1	26,4	108,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	125,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	2,5	21,0	113,0
Итого обед: 218р 62к		37,82	36,24	153,1	1089,0

Заведующий производством



12.10.2022



МЕНЮ 1 неделя 3 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-дыг.	Энерг. Цен., г.
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом сл	150/5	3,9	6,3	21,6	159,0
Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	60/20	13,5	7,8	24,8	235,0
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого завтрак: 87р 45к		20,0	15,3	87,8	581,0
ОБЕД					
Винегрет овощной с сельдью и маслом раст. (01.03 с луком зеленым)	60/20	2,18	3,82	3,0	78,0
Щи из свежей капусты с карт и смет.	200/5	2,4	4,64	13,76	96,0
Зразы рубленые	90	15,2	16,0	10,8	189,0
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0
Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	114,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 131р 17к		31,2	30,48	118,66	836,0
ОБЕД					
Винегрет овощной с маслом раст. (с 01.03 с луком зеленым)	100	1,4	10,1	6,6	123,0
Щи из свежей капусты с карт и смет.	250/5	4,0	6,6	8,0	116,0
Зразы рубленые	100	16,8	17,78	0,4	266,0
Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	37,56	229,0
Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0,14	0,12	26,4	115,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого обед: 218р 62к		35,06	42,28	129,0	1101,0

Заведующий производством



МЕНЮ 1 неделя 4 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
<u>ЗАВТРАК</u>					
Каша «Янтарная» из пшена с яблока	150	5,04	7,32	28,1	199,0
Омлет с сыром	60	7,5	6,9	1,0	129
Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутр.	50	3,8	1,4	32,8	156,0
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого завтрак: 87р 45к		18,74	17,12	92,4	634,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат из свежих помидоров с маслом раст. (с 01.03 с луком зеленым)	60	0,6	4,1	1,98	65,0
Рассольник ленинградский со смет.	200/5	2,3	4,4	13,5	96,0
Биточки	90	13,5	13,9	11,34	225,0
Морковь, тушенная с рисом	150	2,8	6,24	24,0	191,0
Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	0,1	28,1	116,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 131р 17к		24,3	29,76	112,32	861,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат из свежих помидоров с маслом раст. (с 01.03 с луком зеленым)	100	1,0	10,2	3,3	109,0
Рассольник ленинградский со смет.	250/5	3,0	5,8	17,2	133,0
Голубцы ленивые	250	15,6	16,8	15,5	369,0
Компот из изюма с витамином С	200	0,5	0,1	28,1	116,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого обед: 218р 62к		26,72	34,54	112,44	975,0

Заведующий производством



МЕНЮ 1 неделя 5 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Угледы	Энерг. Цен., г.
<u>ЗАВТРАК</u>					
Бутерброд с джемом абрикосовым	20/20	1,2	2,3	12,0	132,0
Каша гречневая молочная жидкая	150/5	7,6	7,5	25,9	118,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Блок свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого завтрак: 87р 45к		11,3	11,0	79,1	435,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат из соленых огурцов с луком и маслом раст. (с 01.03 с луком зеленым)	60	1,62	3,1	1,56	40,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курой	200/10	2,6	3,0	15,2	112,0
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	9,6	7,8	6,3	159,0
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148,0
Напиток из клюквы, прот. с сахаром	200	0,1	0,1	26,0	102,0
Йогурт в инд. упаковке 2,5% жирн.	125	3,5	2,5	17,2	113,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 131р 17к		24,92	22,22	123,16	842,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат из соленых огурцов с луком и маслом растит. (с 01.03 с луком зеленым)	100	2,7	5,1	2,6	67,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курой	250/10	4,4	3,2	19,0	126,0
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,12	7,05	9,94	132,0
Картофель отварной	180	3,4	5,6	28,3	178,0
Напиток из клюквы, прот. с сахаром	200	0,1	0,1	24,9	102,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	2,5	21,0	113,0
Итого обед: 218р 62к		23,84	22,89	131,78	857,0

Заведующий производством



15.10.2022



№ 493

2022 г

МЕНЮ 1 неделя 6 день

Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Уг-ды г.	Энерг. Цен., г.
<u>ЗАВТРАК</u>					
Бутерброд с сыром	15/20	5,0	5,0	10,3	132,0
Пудинг из творога со сгущ. Мол.	150/20	10,5	9,0	25,2	205,0
Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого завтрак: 87р 45к		23,9	20,4	71,8	575,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат «Свеколка»	60	3,8	6,1	9,12	89,0
Щи из кваш. капусты со сметаной	200/5	3,0	4,7	4,3	82,0
Печень, тушенная в соусе смет.	90	10,97	7,74	8,0	149,0
Макаронные изделия с овощами	150	6,7	8,0	27,5	209,0
Кисель плодово-ягодный с вит «С»	200	0,1	0,1	27,9	113,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,7	0,32	17,0	90,0
Батон обогащенный микронутр.	25	1,9	0,7	16,4	78,0
Итого обед: 131р 17к		29,17	27,66	110,22	810,0
<u>ОБЕД</u>					
Салат из свеклы отв. с маслом раст.	100	1,2	7,9	7,1	114,0
Щи из квашеной капусты со смет.	250/5	3,1	5,6	5,2	84,0
Печень, тушенная в соусе	100	13,3	8,6	8,7	166
Макаронные изделия отв. с овощ.	180	8,0	9,6	33,0	250,0
Сок фруктовый (мультифрут)	200	1,4	0,2	26,4	114,0
Батон обогащенный микронутр.	40	3,0	1,12	23,24	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащен.	40	2,72	0,32	17,0	90,0
Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого обед: 218р 62к		33,62	33,54	128,74	976,0

Заведующий производством