

Утверждаю

руководитель организации
Э.В. Кузьмина/

меню
на 01.10.2024
не льготная категория



№ п/п	Наименование блюда	Выход порции 7-11	Цена порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Выход порции 12-17	Цена порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак													
1	биточки из говядины паровые с соусом томатным	140	50,53	5	8	15	160	150	51,49	6	9	16	180
2	каша гречневая рассыпчатая	150	10,75	8,7	5,4	45	263,8	180	11,35	10,4	6,48	54	316,55
3	чай с сахаром с лимоном	207	5,86	0,1	4	15	61	207	5,86	0,1	4	15	61
4	Хлеб пшеничный	40	2,36	3	0,3	19,3	94	50	2,95	3,8	0,4	25	117,5
5	овощи соленные	60	13,50	0,8	0	0,4	4,83	55	11,35	0,8	0	0,4	4,83
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	17,6	17,7	94,7	583,63		83,00р.	21,1	19,88	110,4	679,88
обед													
1	салат из квашеной капусты с луком	80	21,15р.	0,85	6,85	4,1	92,86	100	23,18р.	1,06	10,16	5,12	116,08
2	рассольник ленинградский	222,5	22,26р.	5,8	5,1	14	148,56	250	24,86р.	6,9	7,2	17	172,81
3	жаркое по-домашнему	200	48,15р.	15	14	27	198,45	250	64,40р.	16	15	28	240,87
4	компот из сухофруктов	200	5,19р.	0,5	0	27	110	200	5,19р.	0,5	0	27	110
5	Хлеб пшеничный	40	2,36р.	3	0,3	19,3	94	50	2,95р.	3,8	0,4	25	117,5
6	Хлеб ржаной	40	2,74р.	2,6	0,5	14	72,4	40	3,42р.	3,3	0,6	17	90,5
7	йогурт питьевой	125	22,15	3,2	2,4	4,5	52						
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	30,95	29,15	109,9	768,27		124,00 Р	31,56	33,36	119,12	847,76
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова

меню
на 02.10.2024
не льготная категория



№ п/п	Наименование блюда	Выход порции 7-11	Цена порции	пищевая ценность				Выход порции 12-17	Цена порции	пищевая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак													
1	каша молочная пшенная с джемом	210	28,56р.	5,8	7,7	12	198	260	29,50р.	6,2	8,2	15	210,45
2	сок в ассортименте	200	21,56р.	3,6	3,3	23	144	200	21,56р.	3,6	3,3	23	144
3	какао с молоком	60	12,59р.	2,5	2,6	18	219,07	60	12,59р.	2,5	2,6	18	219,07
4	Хлеб пшеничный	40	2,36р.	3	0,3	19,3	94	50	2,95р.	3,8	0,4	25	117,5
5	ватрушка с творогом	60	17,93р.	1	0	18	92	60	17,93р.	1	0	18	92
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	15,9	14,1	90,5	747,07		83,00р.	17,1	14,7	99,2	783,02
обед													
1	салат из свежих помидоров и огурцов	80	14,23р.	0,7	3,6	3,6	46,07	100	14,40р.	1,1	4,6	5,3	52,65
2	борщ с капустой с картофелем	222,5	27,95р.	6,4	7,9	8,88	127,56	250	26,60р.	6,7	8,9	11	281
3	котлета рыбная с соусом сметанным	140	51,98р.	8	5,4	12,8	120,45	150	51,82р.	9	6	13	145,8
4	рис отварной	150	12,63р.	3,8	5,1	40,3	198,25	180	12,70р.	5,6	6,1	48	201,45
5	напиток клюквенный	200	12,11р.	0,1	0	20,7	83	200	12,11р.	0,1	0	20,7	83
6	Хлеб пшеничный	40	2,36р.	3	0,3	19,3	94	50	2,95р.	3,8	0,4	25	117,5
7	Хлеб ржаной	40	2,74р.	2,6	0,5	14	72,4	50	3,42р.	3,3	0,6	17	90,5
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	24,6	22,8	119,58	741,73		124,00 Р	29,6	26,6	140	971,9
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова

меню
на 03.10.2024
не льготная категория



№ п/п	Наименование блюда	Выход порции 7-11	Цена порции	пищевая ценность				Выход порции 12-17	Цена порции	пищевая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витаминность			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витаминность, ккал
Завтрак													
1	оладьи из печени с маслом сливочным	95	44,85	9,2	7,7	7,8	143,8	105	45,20	10	10	8,4	188,2
2	макароны отварные	150	9,74	3,2	6,8	24,3	150	180	9,85	3,8	6,4	29	170
3	чай с сахаром	200	2,15	0,1	0	15,2	61	200	2,15	0,1	0	15,2	61
4	Хлеб пшеничный	40	2,36	3	0,3	19,3	94	50	2,95	3,8	0,4	25	117,5
5	пряник	60	23,90	0,8	1,2	6,8	41,7	55	23,90	0,8	1,2	6,8	41,7
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	16,3	16	73,4	490,5		83,00р.	18,5	18	84,4	578,4
обед													
1	салат из белокочанной капусты с огурцами	80	13,89р.	1,3	4,9	3,7	64,58	100	14,01р.	1,6	6,1	4,7	80,72
2	суп картофельный с крупой и рыбными консервами (сайра в масле)	200	29,93р.	6,5	4,8	12	99,18	250	30,56р.	7,5	7,2	16	110,87
3	гуляш из отварной говядины	100	53,47р.	7,6	8,2	6,9	131,3	130	54,02р.	8	9	7,2	170,7
4	каша гречневая рассыпчатая	150	10,75	8,7	5,4	45	263,8	180	10,80	10,4	6,48	54	316,55
5	компот из кураги	200	10,86р.	0,3	0	20	81	200	10,86р.	0,3	0	20	81
6	Хлеб пшеничный	40	2,36р.	3	0,3	19,3	94	50	2,95р.	3,8	0,4	25	117,5
7	Хлеб ржаной	40	2,74р.	2,6	0,5	14	72,4	50	3,42р.	3,3	0,6	17	90,5
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	30	24,1	120,9	806,26		124,00р.	34,9	29,78	143,9	967,84
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова

Утверждаю
руководитель организации
/Э.В.Кузьмина/

меню
на 04.10.2024
не льготная категория



№ п/п	Наименование блюда	Выход порции 7-11	Цена порции	пищевая ценность				Выход порции 12-17	Цена порции	пищевая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Завтрак													
1	плов из отварной птицы	180	49,85	14	20	32	640,36	210	50,89	15	22	38	747,09
2	овощи соленные	60	13,50р.	0,8	0	0,4	4,83	60	11,53р.	0,8	0	0,4	4,83
3	чай с молоком	200	6,71	1,5	1,3	16	81	200	6,71	1,5	1,3	16	81
4	бутерброд (хлеб пшеничный, сыр)	60	12,94р.	7	4	19	145,45	70	13,87р.	8	4	25	168,95
5													
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	23,1	25,5	67,7	871,64		83,00р.	24,9	27,6	78,96	1001,87
обед													
1	винегрет овощной	80	12,08р.	0,8	6,1	5	77,56	100	12,84р.	1,1	8,1	11	103,41
2	щи из свежей капусты с картофелем	222,5	25,02р.	6,8	7,9	6,6	99,18	250	25,98р.	7,8	8,9	8,1	110,4
3	рулет из говядины с яйцом (паровой) с маслом сливочным	95	41,95р.	8,7	11	4	147,97	105	42,13р.	9,6	12	4,5	164,41
4	картофельное пюре	150	19,95р.	4,9	3,8	19	138	180	20,05р.	5,9	4,6	21	165,6
5	сок в ассортименте	200	19,90р.	1	0,2	20	92	200	19,90р.	1	0,2	20	92
6	Хлеб пшеничный	40	2,36р.	3	0,3	19,3	94	50	2,95р.	3,8	0,4	25	117,5
7	Хлеб ржаной	40	2,74р.	2,6	0,5	14	72,4	50	3,42р.	3,3	0,6	17	90,5
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	27,8	29,8	87,9	721,11		124,00р.	32,5	34,8	106,6	843,82
1													
2													
3													
4													
5													
6													

оставил шеф-повар:

Н.В.Акимова

меню
на 07.10.2024
не льготная категория



№ п/п	Наименование блюда	Выход порции 7-11	Цена порции	пищевая ценность				Выход порции 12-17	Цена порции	пищевая ценность			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал
Завтрак													
1	омлет натуральный	150	33,53	8,25	9	3,5	214,05	180	34,89	9,45	10	5,9	235,12
2	овощи соленые	60	13,50р.	0,84	0	0,4	7,8	60	13,50р.	0,84	0	0,4	7,8
3	чай с сахаром с лимоном	207	5,86	0,1	4	15	61	207	5,86	0,1	4	15	61
4	бутерброд (хлеб пшеничный, сыр)	60	15,83р.	7	4	19	145,45	70	15,87р.	8	4	25	168,95
5	печенье	60	14,28	0,75	1,2	7,5	41,7	60	14,28	0,75	1,2	7,5	41,7
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	16,74	18,4	45,7	470		83,00р.	18,74	19,5	53,36	514,57
обед													
1	салат из свежих помидоров	80	15,40р.	0,4	8	3	68,4	100	16,08р.	0,5	10	3,8	91,2
2	суп крестьянский с перловкой	222,5	20,56р.	1,85	6,2	12	112,47	250	21,25р.	2,31	7,7	15	140,59
3	бифштекс рубленый паровой с соусом белый	140	60,08р.	17	19	3,6	145,7	150	61,20р.	19	21	4,5	208
4	каша гречневая рассыпчатая	150	10,75р.	8,7	5,4	45	263,8	180	11,93р.	10,4	6,48	54	316,55
5	напиток клюквенный	200	12,11	0,1	0	20,7	83	200	12,11	0,1	0	20,7	83
6	Хлеб пшеничный	40	2,36р.	3	0,3	19,3	94	50	2,95р.	3,8	0,4	25	117,5
7	Хлеб ржаной	40	2,74р.	2,6	0,5	14	72,4	50	3,42р.	3,3	0,6	17	90,5
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	33,65	39,4	117,6	839,77		124,00р.	39,41	46,18	140	1047,34
1													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова