

меню
на 06.03.2024
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	оладьи со сгущенным молоком	190	41,19	9	12	45	255,24	180	39,04	9	12	45	255,24
2	фрукт	100	24,80	3	1	20	94	100	24,80	3	1	20	94
3	чай с сахаром с лимоном	207	4,07	0,1	4	15	61	207	4,07	0,1	4	15	61
	бутерброд с сыром	60	12,94р.	8,2	5,6	19,3	145,45	70	15,09р.	9	5,7	24,6	168,95
5													
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	19,8	22,4	99,27	555,69		83,00р.	20,6	22,5	104,57	579,19
обед													
1	салат из свеклы с сыром и чесноком	80	11,84р.	2,65	9,23	10,89	126,34	100	12,01р.	3,63	10,89	12,85	157,93
2	суп гороховый с говядиной с гречками	242,5	25,18р.	5,24	5,8	21	121,8	292,5	26,18р.	5,7	6,7	25	143,37
3	плов из отварной птицы	180	61,83	14	20	32	640,36	210	62,02	15	22	38	747,09
4	сок в ассортименте	200	19,90	1	0,2	20	92	200	19,90	1	0,2	20	92
5	Хлеб пшеничный	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94	50	3,06р.	3,8	0,4	25	117,5
6	Хлеб ржаной	40	2,80р.	2,6	0,5	14	72,4	50	3,50р.	3,3	0,6	17	90,5
7													
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	28,49	36,03	117,19	1146,9		124,00р.	32,43	40,79	137,85	1348,39
1													
2													
3													
4													
5													
6													

оставил шеф-повар:

Н.В.Акимова

меню
на 07.03.2024
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	гречка по купечески	200	59,70 Р	13,56	15,71	23,44	259,7	250	60,52 Р	14,58	17,64	29,3	324,62
2	чай с молоком	200	2,15 Р	1,64	1,6	14,36	77,2	200	2,15 Р	1,64	1,6	14,36	77,2
4	Хлеб пшеничный	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94	50	3,06р.	4	0	25	117,5
5	ватрушка с творогом	60	18,70	3	3	18	219,07	50	17,27р.	3	3	18	219,07
6													
7													
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		83,00р.	20,7	20,24	75,3	649,97		83,00р.	22,52	22,27	86,46	738,39
	обед												
1	салат из соленых огурцов с луком	80	11,84р.	0,68	3,05	2,64	49,2	100	12,01р.	0,85	4,23	4,56	61,5
2	борщ с капустой с картофелем	222,5	24,20р.	6,4	7,9	8,88	127,56	250	24,90р.	6,7	8,9	11	281
3	котлета из говядины паровая	90	61,86р.	11	16	19,12	197,56	100	62,03р.	13	18	20,08	245,5
4	картофельное пюре	150	8,74р.	4,9	3,8	18,7	138	180	9,68р.	5,88	4,56	21	165,6
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	2,45р.	3	0,3	19,3	94	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94
7	Хлеб ржаной	40	2,80р.	2,6	0,5	14	72,4	50	3,50р.	3,3	0,6	17	90,5
8													
	ИТОГО ЗА обед		124,00р.	28,68	31,55	103,34	761,72		124,00р.	31,98	36,59	113,64	1021,1

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова

меню
на 11.03.2024
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 Дружба с маслом сливочным	205	45,18	6,78	8,4	27	182,14	255	45,33	6,67	8,6	28	201,35
2	печенье	40	22,73	0,84	1	15	90	40	21,85	0,84	1	15	90
3	чай с молоком	200	2,15 Р	1,64	1,6	14,36	77,2	200	2,15 Р	1,64	1,6	14,36	77,2
4	бутерброд с сыром	55	12,94р.	6,9	4,3	33	147,34	70	13,67р.	9	5,7	25	188,62
5													
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	16,16	15,3	89,36	496,68		83,00р.	18,15	16,9	82,36	557,17
обед													
1	салат из свежих помидоров и огурцов	80	13,05р.	0,7	3,6	3,6	46,07	100	13,98р.	1,14	4,6	5,3	52,65
2	борщ сибирский	245	30,86р.	7,8	9,6	11	165,5	250	30,95р.	9,5	12	18	206,9
3	мясо тушеное	100	54,72р.	17,5	10	3	136,51	120	55,78р.	21,6	13	3,6	163,81
4	макаронные изделия отварные	150	9,67р.	3,2	6,8	24	150	180	10,03р.	3,8	6,4	29	170
5	компот из свежих плодов	200	10,45	0,5	0,2	15	96	200	10,45	0,5	0,2	15	96
6	Хлеб пшеничный	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94
7	Хлеб ржаной	40	2,80р.	2,6	0,5	14	72,4	40	2,80р.	2,6	0,5	14	72,4
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	35,3	31	89,9	760,48		124,00 Р	42,14	37	104,2	855,76
1													
2													
3													
4													
5													
6													

оставил шеф-повар:

Н.В. Акимова