

меню
на 24.01.2024
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	минтай жареный с маслом сливочным	95	35,87	8	12	8,5	143	105	39,85	8,5	13	9,2	204,29
2	картофельное пюре	150	19,94	4,9	3,8	19	138	180	23,93	5,9	4,6	21	165,6
3	напиток кофейный с молоком	200	7,86	1	1	16	89,32	200	7,86	1	1	16	89,32
4	Хлеб пшеничный	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94	50	3,06р.	3,8	0,4	25	117,5
5	фрукт	100	16,88	0,4	0,4	9,8	47						
6	фрукт							80	8,30	0,4	0,4	9,8	47
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	17,7	17,7	72,6	511,32		83,00р.	20	19,6	81	623,71
обед													
1	салат из свежих помидоров и огурцов	80	14,23р.	0,7	3,6	3,6	46,07	100	13,64р.	1,1	4,6	5,3	52,65
2	суп картофельный с макаронными изделиями	212,5	24,23р.	3,2	4,2	18	140,4	250	24,60р.	5,5	7,1	22	175,5
3	птица отварная	90	47,76р.	16	16	0,9	218,41	100	47,98р.	18	18	1	242,68
4	рис отварной	150	12,63р.	3,8	5,1	40	198,25	150	12,63р.	5,6	6,1	48	201,45
5	сок в ассортименте	200	19,90р.	1	0,2	20	92	200	19,90р.	1	0,2	20	92
6	Хлеб пшеничный	40	2,45р.	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.	30,3	29,9	115,8	861,53		124,00 р	36,8	36,8	129,6	930,68
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:


Н.В.Акимова



меню
на 25.01.2024

не льготная категория

№ п/п	Наименование блюда	Выход порции и 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 рисовая с маслом	205	37,15 Р	6	4	32	198,45	255	38,25 Р	6,8	4,2	38	240,2
2	бутерброд(хлеб пшеничный,масло сливочное,сыр)	65	22,84 Р	8	12	19	202,05	80	23,37 Р	9,1	11,9	25,1	225,55
4	чай с сахаром	200	2,15 Р	0,1	0	15,2	61	200	2,15 Р	0,1	0	15,2	61
5	булочка домашняя	60	20,86 Р	4,3	3,7	30,6	190,2	50	19,23 Р	4,3	3,7	30,6	190,2
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	18,5	19,3	97,58	651,7		83,00р.	20,3	19,8	108,9	716,95
обед													
1	салат из свежих огурцов	80	13,60р.	0,8	4,1	3,14	52,71	80	13,60р.	0,8	4,1	3,14	61,5
2	борщ сибирский	245	30,86р.	9	10	11,7	183,69	250	31,00р.	10	11	13	206,9
3	запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	185	65,49р.	18	19	18,4	400,75	190	65,98р.	19	20	19	410,5
4	компот из свежих плодов	200	8,80р.	0,5	0,2	23,1	96	200	8,80р.	0,5	0,2	23,1	96
5	Хлеб пшеничный	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94
6	Хлеб ржаной	40	2,80р.	2,6	0,5	14	72,4	40	2,80р.	2,6	0,5	14	72,4
7													
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	33,9	34,1	89,64	899,55		124,63р.	35,9	36,1	91,54	941,3

Составил шеф-повар:  Н.В.Акимова



меню
на 29.01.2024

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	оладьи со сгущенным молоком	190	38,79	9	12	45	255,24	190	38,79	9	12	45	255,24
2	фрукт	100	23,89	1	1	16	89,32	100	23,89	1	1	16	89,32
3	напиток кофейный с молоком	200	7,86	8	6	19	145,45	200	7,86	10	7	25	185,12
4	бутерброд (хлеб пшеничный, сыр)	55	12,46р.	1	0	8	38	55	12,46р.	1	0	8	38
5													
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	19,1	19	87,8	528,01		83,00р.	21,34	20,53	93,06	567,68
обед													
1	салат из свежих огурцов	80	13,98р.	0,8	4,1	3,14	52,71	100	14,00р.	0,9	4,8	3,7	61,5
2	солянка сборная мясная	200	28,66р.	6,9	6,9	13,5	154,24	250	28,99р.	5,43	9,2	17	192,8
3	колбаса отварная	90	58,57р.	6	10	1,41	161,75	100	58,80р.	6,62	11	1,6	179,72
4	макароны отварные	150	8,74р.	3,2	6,8	24,3	150	180	9,01р.	3,8	6,4	29	170
5	компот из свежих плодов	200	8,80р.	0,5	0,2	23,1	96	200	8,80р.	0,5	0,2	23,1	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	90,5
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	23	28,8	98,75	781,1		124,85	22,85	32,4	107,7	884,52
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова