

Утверждаю
 Руководитель организации
 Э.В.Кузьмина/

меню
 на 10.01.2024
 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 со соусом томатным	140	52,23	5	8	15	160	150	53,17	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	4,07	0,1	4	15	61	207	4,07	0,1	4	15	61
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	3	0,3	19,3	94	50	3,06	3,8	0,4	25	117,5
5	овощи соленые	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	22,99р.	1,06	10,16	5,12	116,08
2	рассольник ленинградский	222,5	22,11р.	5,8	5,1	14	148,56	250	24,86р.	6,9	7,2	17	172,81
3	жаркое по-домашнему	200	51,52р.	15	14	27	198,45	250	64,40р.	16	15	28	240,87
4	комлот из сухофруктов	200	5,19р.	0,5	0	27	110	200	5,19р.	0,5	0	27	110
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	йогурт питьевой	125	18,78	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 11.01.2024
льготная категория

№ п/п	Наименование блюда	Выход порции 7-11	Цена порции	пищевая ценность				Выход порции 12-17	Цена порции	пищевая ценность			
				Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	иной			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	иность, ккал
Завтрак													
1	оладьи из печени с маслом сливочным	95	45,85	9,2	7,7	7,8	143,8	105	46,58	10	10	8,4	188,2
2	макароны отварные	150	8,74	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	2,45	3	0,3	19,3	94	50	3,06	3,8	0,4	25	117,5
5	пряник	60	23,81	0,8	1,2	6,8	41,7	50	21,36	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	12,85р.	1,3	4,9	3,7	64,58	100	12,95р.	1,6	6,1	4,7	80,72
2	суп картофельный с крупой и рыбными консервами (сайра в	200	28,82р.	6,5	4,8	12	99,18	250	28,90р.	7,5	7,2	16	110,87
3	гуляш из отварной говядины	100	55,47р.	7,6	8,2	6,9	131,3	130	56,52р.	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	2,45р.	3	0,3	19,3	94	50	3,06р.	3,8	0,4	25	117,5
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.	30	24,1	120,9	806,26		126,59р.	34,9	29,78	143,9	967,84
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова



меню
на 12.01.2024
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	плов из отварной птицы	180	49,85	14	20	32	640,36	210	50,89	15	22	38	747,0
2	овощи соленые	60	13,50р.	0,8	0	0,4	4,83	55	11,53р.	0,8	0	0,4	4,8
3	чай с молоком	200	6,71	1,5	1,3	16	81	200	6,71	1,5	1,3	16	8
4	бутерброд (хлеб пшеничный, сыр)	60	12,94р.	7	4	19	145,45	70	13,87р.	8	4	25	168,9
5													
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	23,1	25,5	67,7	871,64		83,00р.	24,9	27,6	78,96	1001,8
обед													
1	винегрет овощной	80	12,08р.	0,8	6,1	5	77,56	100	12,84р.	1,1	8,1	11	103,4
2	щи из свежей капусты с картофелем	222,5	22,87р.	6,8	7,9	6,6	99,18	250	23,05р.	7,8	8,9	8,1	110,
3	рулет из говядины с яйцом (паровой) с маслом сливочным	95	43,95р.	8,7	11	4	147,97	105	44,01р.	9,6	12	4,5	164,4
4	картофельное пюре	150	19,95р.	4,9	3,8	19	138	180	20,05р.	5,9	4,6	21	165,
5	сок в ассортименте	200	19,90р.	1	0,2	20	92	200	19,90р.	1	0,2	20	9
6	Хлеб пшеничный	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94	50	3,06р.	3,8	0,4	25	117,
7	Хлеб ржаной	40	2,80р.	2,6	0,5	14	72,4	50	3,50р.	3,3	0,6	17	90,
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	27,8	29,8	87,9	721,11		126,41р.	32,5	34,8	106,6	843,8
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова



меню
на 15.01.2024
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	Углево-ды, г	калорий-ность, ккал			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	калорий-ность, ккал
Завтрак													
1	омлет натуральный	150	35,32	8,25	9	3,5	214,05	180	38,92	9,45	10	5,9	235,12
2	овощи соленные	60	13,50р.	0,84	0	0,4	7,8	60	9,86р.	0,84	0	0,4	7,8
3	чай с сахаром с лимоном	207	4,07	0,1	4	15	61	207	4,07	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	15,25р.	0,4	8	3	68,4	100	12,97р.	0,5	10	3,8	91,2
2	суп крестьянский с перловкой	222,5	18,06р.	1,85	6,2	12	112,47	250	18,15р.	2,31	7,7	15	140,59
3	бифштекс рубленый паровой с соусом белый	140	62,58р.	17	19	3,6	145,7	150	62,28р.	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	2,45р.	3	0,3	19,3	94	50	3,06р.	3,8	0,4	25	117,5
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.	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