

Утверждаю

руководитель организации

/З.В.Кузьмина/



меню
на 22.01.2024
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	калорийность, ккал			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, 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 соленые	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	биштекс рубленный 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



меню
на 13.01.2024

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	Углевод ы, г	ность, ккал			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ность, ккал
Завтрак													
1	колбаса отварная	90	53,02 Р	6	10	1,4	161,75	100	53,82 Р	6,6	11	1,6	179,72
2	картофельное пюре	150	17,52 Р	4,9	3,8	19	138	180	18,01 Р	5,9	4,6	21	165,6
3	какао с молоком	200	10,01 Р	3,6	3,3	23	144	200	10,01 Р	3,6	3,3	23	144
	Хлеб пшеничный	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94	40	2,45р.	3	0,3	19,3	94
5													
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	17,5	17,4	62,7	537,75		84,29р.	19,1	19,2	64,9	583,32
обед													
1	салат из белокачанной капусты с морковью	80	7,63р.	2,5	4,8	3,9	63,2	100	9,36р.	1,8	6,5	5,3	79
2	суп гороховый с говядиной с гречками	242,5	19,15р.	5,2	5,8	21	121,8	292,5	23,15р.	5,7	6,7	25	143,37
3	шницель из говядины паровой с соусом томатным	140	46,73р.	11	16	19	197,56	150	49,87р.	13	18	20	245,5
4	рис отварной	150	12,63р.	3,8	5,1	40	198,25	180	15,16р.	5,6	6,1	48	201,45
5	сок в ассортименте	200	19,90	1	0,2	20	92	200	19,90	1	0,2	20	92
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	фрукт	100	12,71	0,4	0,4	9,8	47						
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	29,5	33,1	147	886,21		124,00р.	34,2	38,5	160,3	969,32
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова



меню
 на 24.01.2024
 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	Калорийность, ккал			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак													
1	сырники из творога со сгущенным молоком	180	57,83 Р	15	16	26,61	300,45	180	57,83 Р	17	19,4	31,25	320,52
2	бутерброд (хлеб пшеничный, сыр)	55	12,46 Р	7	4	19	145,45	60	13,85 Р	8	4	25	168,95
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	фрукт	100	10,56 Р	1	0	8	38	100	10,56 Р	1	0	8	38
6													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	22,7	20,4	68,61	544,9		84,39р.	25,5	23,9	78,51	588,47
обед													
1	салат из свеклы с сыром и чесноком	80	11,84р.	2,65	2,8	5	56,4	100	12,01р.	3,63	3,5	6,25	70,5
2	рассольник домашний	222,5	24,92р.	5,3	8,1	10,61	136,56	250	25,00р.	6,1	9,12	13,16	157,81
3	мясо тушеное	100	68,06р.	11	7	2,88	136,51	100	68,50р.	12	8	3,23	163,81
4	макароны отварные	150	8,74р.	3,2	6,8	24,32	150	150	8,74р.	3,8	6,4	29,18	170
5	компот из сухофруктов	200	5,19р.	0,5	0	27	110	200	5,19р.	0,5	0	27	110
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.	28,25	25,5	103,11	755,87		125,39р.	32,33	27,92	115,12	856,62

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова

меню
на 25.01.2024
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	минтай жареный с маслом сливочным	95	35,87	8	12	8,5	143	105	45,25	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													
7													
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			83,00р.	17,7	17,7	72,6	511,32		80,10р.	19,6	19,2	71,2	576,71
обед													
1	салат из свежих помидоров и огурцов	80	14,23р.	0,7	3,6	3,6	46,07	100	14,80р.	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	180	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	50	3,50р.	3,3	0,6	17	90,5
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	30,3	29,9	115,8	861,53		125,86	37,5	36,9	132,6	948,78
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова



меню
 на 6.01.2024
 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	100	14,02р.	0,9	4,8	3,7	61,5
2	борщ сибирский	245	30,86р.	9	10	11,7	183,69	250	31,11р.	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	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.	33,9	34,1	89,64	899,55		126,47р.	37,5	37	100,8	982,9

Составил шеф-повар:

Н.В.Акимова



меню
 на 25.01.2024
 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	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	14,12р.	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	50	3,50р.	3,3	0,6	17	90,5
8													
ИТОГО ЗА ОБЕД			124,00р.	23	28,8	98,75	781,1		125,67	23,55	32,5	110,7	884,52
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Составил шеф-повар:

Н.В. Акимова