

Утверждаю:

"17" октября 2023г.



11 день

**МЕНЮ**  
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>		<b>16,7</b>	<b>16,8</b>	<b>86,4</b>	<b>563</b>	<b>98,42</b>
Бутерброд с сыром	20/20.	5,7	6,2	7,2	107,4	19,85
Каша рисовая жидкая	200.	6,4	7,2	27	198	35,95
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,7
Яблоко	198	0,6	0,5	19,9	80,5	21,88
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,48
<b>Обед</b>		<b>31,5</b>	<b>38,4</b>	<b>116,1</b>	<b>936,6</b>	<b>213,16</b>
Салат из бел.капусты с морковью	100	1,6	5,1	9,6	90,7	21,15
Суп из овощей со сметаной	250/5	4,4	5,2	16	128,4	19,1
Запеканка картофельная с мясом	250/5	20,2	26,9	26,7	429,7	149,86
Сок	200	0,4	0	22	90	15,41
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	4,68
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	2,96
<b>ИТОГО:</b>		<b>48,2</b>	<b>55,2</b>	<b>202,5</b>	<b>1499,6</b>	<b>311,58</b>

Мед.работник \_\_\_\_\_

Утверждаю:

"18" октября 2023г.



13 день

**МЕНЮ**  
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>		<b>23,2</b>	<b>18,3</b>	<b>83,4</b>	<b>590,9</b>	<b>95,46</b>
Суфле рыбное	120.	17,1	12	5,2	197,2	50,72
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	175,5	26,29
Сок	200	0,5	0	34	138	15,41
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,48
<b>Обед</b>		<b>26,8</b>	<b>28,6</b>	<b>136,4</b>	<b>910,4</b>	<b>199,01</b>
Икра кабачковая	60	0,8	2,7	3,3	40,7	16,64
Борщ "Украинский" с мясом и сметан.	250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	39,58
Бефстроганов из говядины	100	12,5	10,9	5,6	170,5	83,66
Рис припущен. с овощами "Мозаика"	180	3,2	7,7	37,9	233,7	35,52
Компот из ягод	200	0,5	0,2	28,1	116,2	15,97
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	4,68
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	2,96
<b>ИТОГО:</b>		<b>50</b>	<b>46,9</b>	<b>219,8</b>	<b>1501,3</b>	<b>294,47</b>

Мед.работник \_\_\_\_\_

Утверждаю:

"19" октября 2023г.



14 день

**МЕНЮ**  
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>		<b>22,1</b>	<b>21</b>	<b>91,4</b>	<b>643</b>	<b>180,22</b>
Бутерброд с маслом	30/10.	2,3	7,4	14,5	133,8	11,18
Пудинг творожный с молоком сгущ.	200/20.	17,1	12	48	368,4	125,17
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	4,69
Йогурт в инд.упаковке	125	1,8	1,5	4,5	38,7	37,7
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,48
<b>Обед</b>		<b>31</b>	<b>30,1</b>	<b>137,1</b>	<b>943,3</b>	<b>198,02</b>
Салат из бел.капусты	100	2,1	5,1	9,3	91,5	24,94
Рассольник "Ленинградский"	250/10/5	7,2	5,9	15,4	143,5	32,69
Жаркое по-домашнему	250	15,7	17,9	32,3	352,9	104,51
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,9	98,4	10,16
Яблоко	152	0,4	0	14,4	59,2	18,08
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	4,68
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	2,96
<b>ИТОГО:</b>		<b>53,1</b>	<b>51,1</b>	<b>228,5</b>	<b>1586,3</b>	<b>378,24</b>

Мед.работник \_\_\_\_\_

Утверждаю:

"20" октября 2023г.



15 день

**МЕНЮ**  
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>19,6</b>	<b>21,6</b>	<b>93,3</b>	<b>646,1</b>	<b>108,62</b>
Биточки из птицы запеченные	100/5.	12,6	16,5	12,4	248,5	53,86	
Рис припущенный	180.	4,4	4,3	35	196,6	19,32	
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9	10,52	
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56	
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	1,48	
Яблоко	198	0,2	0,3	8,6	37,9	21,88	
<b>Обед</b>			<b>26,8</b>	<b>24,6</b>	<b>128,4</b>	<b>842,2</b>	<b>133,65</b>
Суп с крупой с курицей	250/10	6,5	6,4	20,1	164	21,34	
Котлета рыбная запеченная	100	10,3	9,3	12,9	176,3	66,26	
Картофель толченый, по-деревенски	180	4,9	7,7	33	220,9	27,15	
Компот из свежих плодов	200	0,2	0	20,6	83,2	11,26	
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	4,68	
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	2,96	
<b>ИТОГО:</b>		<b>46,4</b>	<b>46,2</b>	<b>221,7</b>	<b>1488,3</b>	<b>242,27</b>	

Мед.работник \_\_\_\_\_

Утверждаю:

"23" октября 2023г.



16 день

**МЕНЮ**  
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
<b>Завтрак</b>			<b>8,6</b>	<b>11,8</b>	<b>77,5</b>	<b>450,4</b>	<b>76,63</b>
Каша манная жидкая	200/5.	5,1	7,1	28	196,3	33,15	
Булочка домашняя	50.	1,9	3,9	20,5	124,7	19,5	
Чай с лимоном и апельсином	200/20/10.	0,2	0	15,5	62,8	15,14	
Конфеты в ассортименте	20	0,4	0,5	5,4	27,7	7,28	
Хлеб пшеничный	20	1	0,3	8,1	38,9	1,56	
<b>Обед</b>			<b>36,4</b>	<b>33,9</b>	<b>107,9</b>	<b>882,4</b>	<b>187,15</b>
Винегрет овощной	100	1,5	5	14,9	110,5	25,3	
Суп-лапша	250	2,4	5,3	10,1	97,7	15,86	
Птица отварная	100	23,6	17,7	0,7	256,5	85,54	
Капуста тушёная	180	3,7	4,7	14,9	116,7	43,23	
Компот из изюма	200	0,3	0	25,5	103,2	9,58	
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	4,68	
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	2,96	
<b>ИТОГО:</b>		<b>45</b>	<b>45,7</b>	<b>185,4</b>	<b>1332,8</b>	<b>263,78</b>	

Мед.работник \_\_\_\_\_