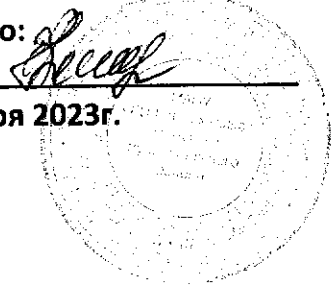


Утверждаю:



"22" ноября 2023г.

1 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		18,7	23	70,7	564	114,94
Каша "Геркулес" жидкая	200	7,5	7,7	26	203	32,85
Бутерброд с маслом	30/15.	2,5	9,9	14,5	157	18,4
Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	21,31
Йогурт в инд.упаковке	115	4,5	1,7	5,5	55	40,6
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,78
Обед		25,2	26,4	139,1	894,9	194,15
Салат из свеклы отвар. с чесноком	100	1,4	5	6,8	78	11,4
Суп с овощами и крупой, с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	34,69
Фрикадельки из птицы (2шт. по 50гр)	100	10,8	10,9	5,4	162,9	96,5
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	21,36
Сок	200	0,5	0	34	138	18,2
Хлеб пшеничный	80	1,6	0,8	35,2	154	7,1
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	4,9
ИТОГО:		43,9	49,4	209,8	1458,9	309,09

Мед.работник _____

Утверждаю:

"23" ноября 2023г.



5 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			16	11,8	93,6	542	94,19
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	25,55	
Каша пшеничная	200.	7,5	6,2	20,8	169	34,08	
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	10,14	
Яблоко	150	0,4	0,4	28	117	21	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,78	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,64	
Обед			28,2	30	136,4	929	143,67
Салат витаминный	100	1,1	5	5,3	71	14,2	
Рассольник "Ленинградский" с мясом	250/10/5	5	6,3	14,4	134	40,96	
Рыба запеченная	100	15,5	12,9	3,1	191	40,77	
Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	19,32	
Сок	200	0,5	0	34	138	18,2	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	5,32	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	4,9	
ИТОГО:			44,2	41,8	230	1471	237,86

Мед.работник

Утверждаю:

"24" ноября 2023г.



3 день

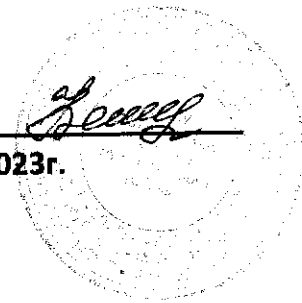
МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			16,5	21,2	87	606	71,18
Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	8,96	
Сыр (порциями)	10.	2,9	4	0	48	10,32	
Сдоба обыкновенная (булка)	80.	7,5	2,4	50,5	254	19,5	
Суп молочный с крупой	250	5,8	7,5	23,8	186	27,71	
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	4,69	
Обед			27,5	27,9	130,2	881	182,79
Салат из свеклы с зел.горошком	100	2,6	5	14	111	19,39	
Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	34,52	
Мясо, тушеное с картофелем	250	12,7	14,3	34,7	318	100,46	
Сок	200	0,3	0	22	89	18,2	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	5,32	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	4,9	
ИТОГО:		44	49,1	217,2	1487	253,97	

Мед.работник

Утверждаю:

"27" ноября 2023г.



4 день

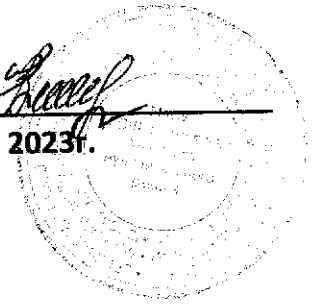
МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			29,2	33,4	63,4	670	122,97
Бутерброд с маслом	30/15.	2,5	9,9	14,5	157	18,4	
Омлет натуральный	200.	22,7	20,5	2,4	285	65,95	
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	17	
Яблоко	130	0,3	0	14,2	58	18,2	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,64	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,78	
Обед			30,5	35,4	107,1	869	172,45
Салат из отвар. моркови с огурцом	100	1,1	5	4,1	66	19,39	
Щи из св.капусты с мясом и сметан.	250/10/5	4,4	5,9	7,8	102	29,39	
Курица запеченная	100	17,4	17	0	223	72,16	
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	18,06	
Компот из ягод	200	0,2	0	16,9	68	23,23	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	5,32	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	4,9	
ИТОГО:		59,7	68,8	170,5	1539	295,42	

Мед.работник

Утверждаю:

"28" ноября 2023г.



2 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

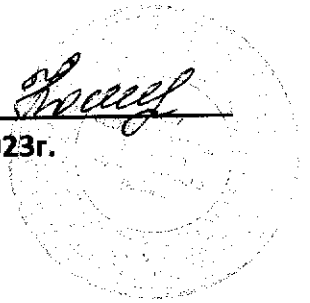
Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		27,4	16,9	75,1	561	179,06
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	25,55
Пудинг из творога с молоком сгущ.	200.	19,9	12,2	32,5	319	125,17
Чай с лимоном	200	0,1	0	13,5	54	10,14
Яблоко	130	0,3	0	14,2	58	18,2
Обед		24,8	28,1	138,3	905	175,23
Винегрет овощной	100	1,2	5	8,4	83	25,3
Борщ с мясом, с капустой и сметаной	250/10/5.	4,3	5,1	15,5	125	33,25
Печень, тушеная с овощами	120	12,1	12,9	5,9	188	78,08
Макароны отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	18,22
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	10,16
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	5,32
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	4,9
ИТОГО:		52,2	45	213,4	1466	354,29

Мед.работник _____

Утверждаю:



"29" ноября 2023г.

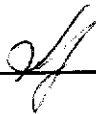


6 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

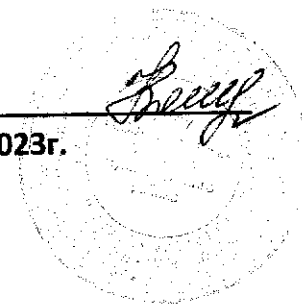
Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			19,1	15,3	97,5	606	108,45
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116	7,68	
Каша гречневая жидкая	200.	8,6	10,2	33,3	260	38	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	18,75	
Йогурт в инд.упаковке	115	4,5	1,7	5,5	55	40,6	
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	1,64	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	1,78	
Обед			22,6	33,7	119,2	870	171,59
Суп картофельный скрупой, с птицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	29,9	
Котлеты, биточки из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	88,02	
Овощи тушеные	180	1,6	11	16,5	171	22,54	
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	20,91	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	5,32	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	4,9	
ИТОГО:		41,7	49	216,7	1476	280,04	

Мед.работник



Утверждаю:

"30" ноября 2023г.



7 день

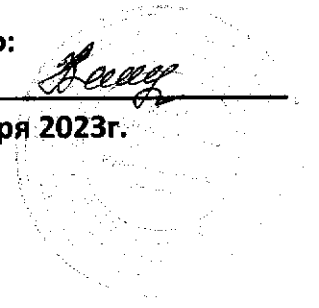
МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			10,3	18	98,5	595	84,15
Бутерброд с маслом	30/15.	2,5	9,9	14,5	157	18,4	
Каша рисовая жидкая	200.	6,4	7,2	27	198	36,64	
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	4,69	
Яблоко	150	0,4	0,4	28	117	21	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	1,78	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	1,64	
Обед			28,4	19,5	148,6	883	163,8
Икра кабачковая промыш.производ.	100	1,9	4,1	7,7	75	22,05	
Суп гороховый с мясом и гренками	250/10/20	6,5	4,8	31,8	196	35,02	
Биточки рыбные	100	13,2	5,1	18,1	171	64,99	
Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	21,36	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	15,2	63	10,16	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	5,32	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	4,9	
ИТОГО:		38,7	37,5	247,1	1478	247,95	

Мед.работник _____

Утверждаю:

"01" декабря 2023г.



8 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			26,1	24,3	57	551	229,21
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	25,55	
Запеканка из творога с яблоками с соусом из свежих ягод	200.	16,2	17,1	26,2	324	186,66	
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,9	97	17	
Обед			24,8	31,6	128,7	898	171,14
Салат из свеклы с сол.огурцом	100	1,2	5	6,5	76	16,98	
Суп с макарон.изд. с птицей	250/15	4,9	4,8	16,4	128	27,5	
Гуляш	100	11	14,3	5,5	195	80,18	
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	18,06	
Сок	200	0,3	0	22	89	18,2	
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	5,32	
Хлеб ржаной	60	1,4	0,8	22,7	103	4,9	
ИТОГО:		50,9	55,9	185,7	1449	400,35	

Мед.работник

