

Утверждаю:

"24" октября 2023г.



18 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			25,7	30,1	76,1	677,9	167,95
Бутерброд с сыром	20/20.	5,7	6,2	7,2	107,4	19,85	
Рагу из мяса	250.	15,8	20,7	28	361,5	110,7	
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	17,7	
Яблоко	140	0,2	0,3	8,6	37,9	16,66	
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	
Обед			25,6	24,2	133,3	853,6	132,88
Свекольник со сметаной	250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	21,39	
Котлета по-хлыновски	100	14,1	14,5	12,7	237,7	65,87	
Макароны отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	18,22	
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	19,76	
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	4,68	
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	2,96	
ИТОГО:			51,3	54,3	209,4	1531,5	300,83

Мед.работник _____

Утверждаю:

"26" октября 2023г.

19 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			6,9	6,6	85,8	430	104,92
Рыба, запеченная с яйцом	100.	0,7	0,1	1,9	11,3	40,54	
Картофельное пюре	180	3,9	5,9	26,7	175,5	26,29	
Сок	200	0,5	0	34	138	15,41	
Яблоко	165	0,1	0,2	5,7	25	19,64	
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	
Обед			28,9	35,6	117,2	905	210,07
Салат картофельный с кукурузой	100	3,5	6,4	9,8	110,8	31,46	
Суп-харчо с мясом	250/10	7,4	5,5	22	167,1	33,95	
Мясо тушеное с капустой	250	12,9	22,5	23	346,1	125,76	
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	
ИТОГО:			35,8	42,2	203	1335	314,99

Мед.работник _____

Утверждаю:



"27" октября 2023г.

20 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		19,8	17,6	81,4	563	134,67
Котлеты "Школьные" гов.+ кур.	120.	14,1	10,3	15,2	209,9	71,38
Каша гречневая вязкая	180	2	5,4	29,2	173,4	14,96
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	40,6
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
Обед		31	27,7	122,4	862,3	154,01
Суп с макаронными изд.с кур.	250/10	7,3	6,1	18,5	158,1	27,5
Печень тушёная с овощами	120	14	12,9	5,9	195,7	78,58
Картофель толченый, по-деревенски	180	4,9	7,7	33	220,9	27,15
Компот из кураги	200	0,9	0	31,3	128,8	14,7
Хлеб пшеничный	40	2	0,6	16,2	77,8	3,12
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	2,96
ИТОГО:		50,8	45,3	203,8	1425,3	288,68

Мед.работник _____



Утверждаю:

"30" октября 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			16,1	15,9	88,5	561	90,25
Каша "Геркулес" жидкая	200	7,5	7,7	26	203	32,51	
Бутерброд с сыром и маслом	20/5/15.	6,1	7,8	7,9	126,2	19,92	
Чай с лимоном и апельсином	200/20/10.	0,2	0	15,5	62,8	15,14	
Яблоко	165	0,6	0	21,6	88,8	19,64	
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	
Обед			30,1	30	119,4	868,5	197,25
Салат "Дальневосточный"	100	5,5	10,5	1,7	123,3	42,43	
Суп из овощей с курицей	250/10/5.	5,9	6,3	16	144,3	27,92	
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	80,18	
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35	196,6	19,32	
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89	19,76	
Хлеб пшеничный	60	3	0,8	24,3	116,8	4,68	
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81	2,96	
ИТОГО:		46,2	45,9	207,9	1429,5	287,5	

Мед.работник _____