

Утверждаю:

"30" января 2024г.



4 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>29,2</b>	<b>33,4</b>	<b>63,4</b>	<b>670</b>	<b>122,97</b>
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	
<b>Обед</b>			<b>30,5</b>	<b>35,4</b>	<b>107,1</b>	<b>869</b>	<b>172,45</b>
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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>59,7</b>	<b>68,8</b>	<b>170,5</b>	<b>1539</b>	<b>295,42</b>	

Мед.работник \_\_\_\_\_

Утверждаю:

"31" января 2024г.

5 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</b>	<b>11,8</b>	<b>93,6</b>	<b>542</b>	<b>94,19</b>
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	
<b>Обед</b>			<b>28,2</b>	<b>30</b>	<b>136,4</b>	<b>929</b>	<b>143,67</b>
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	
<b>ИТОГО:</b>		<b>44,2</b>	<b>41,8</b>	<b>230</b>	<b>1471</b>	<b>237,86</b>	

Мед.работник \_\_\_\_\_