

Утверждаю:

"06" марта 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	
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:

"07" марта 2024г.



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:

"11" марта 2024г.



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:

"12" марта 2024г.



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 _____

Утверждаю:

"13" марта 2024г.



9 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			20,9	26,5	78,6	636	123,73
Бутерброд с маслом	30/15.	2,5	9,9	14,5	157	18,4	
Каша ячневая жидкая	200.	7,6	8,2	20,7	187	33,12	
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	
Кондит.изд.промыш.произв.(печенье)	50	2,5	3,2	22	127	10,3	
Обед			39,1	30,4	114,7	888	211,49
Салат из бел.капусты с морковью	100	1,6	5	9,7	90	18,86	
Суп с рыбными фрикадельками	250/100	12,9	7,2	20,6	199	52,51	
Жаркое из птицы	280	21,8	16,8	18,4	312	106,67	
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:		60	56,9	193,3	1524	335,22	

Мед.работник _____

Утверждаю:

"14" марта 2024г.

10 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					ЭЦ, ккал	Цена руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г			
Завтрак			14,3	13,1	96,6	559	87,82
Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	25,55	
Суп молочный с крупой	250.	5,8	7,5	23,8	186	27,71	
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			22	29,3	140,8	915	166,12
Салат "Любительский"	100	2,9	5,1	5,8	81	32,26	
Рассольник с птицей, со сметаной	250/15/5	4,8	5,1	10,8	108	39,52	
"Ёжики" из мяса с рисом, с соусом	120	7,3	14	8,9	191	47,7	
Макароны отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	18,22	
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:		36,3	42,4	237,4	1474	253,94	

Мед.работник _____

Утверждаю:

"15" марта 2024г.

11 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.	
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			15,9	13,1	93,5	555	103,6
Бутерброд с джемом или повидлом	20/20.	1,8	0,3	26,4	116	7,68	
Каша манная жидкая	200.	5,1	7,1	28	196	33,15	
Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	18,75	
Йогурт в инд.упаковке	115	4,9	2,5	6,8	69	40,6	
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			25,6	27,7	125,1	852	165,68
Салат из бел.капусты	100	2	5,1	8,5	88	24,94	
Свекольник с мясными фрикад., со сметаной	250/15/5	4,4	5,9	10,5	113	36,18	
Плов из птицы	250	16,1	15,3	41,8	369	84,18	
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:		41,5	40,8	218,6	1407	269,28	

Мед.работник _____

Утверждаю:

"18" марта 2024г.



12 день

МЕНЮ
с 12 лет и старше

Наименование блюда	Химический состав					Цена руб.
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак		20,4	23,9	208,1	618	159,67
Бутерброд с маслом	30/15.	2,5	9,9	14,5	157	18,4
Запеканка "Царская" из творога со сгущ.	200.	17,5	14	39	352	118,38
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,6	51	4,69
Яблоко	130	0,3	0	142	58	18,2
Обед		26	29,6	143,5	945	185,98
Салат "Степной"	100	1,7	5	7,5	82	21,66
Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123	31,1
Шницель из мяса	100	12,4	12,6	15,8	226	88,38
Каша гречневая вязкая отварная	180	4,8	6,1	29,2	191	18,06
Сок	200	0,5	0	34	138	18,2
Хлеб пшеничный	60	1,2	0,6	26,4	116	5,32
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	3,26
ИТОГО:		46,4	53,5	351,6	1563	345,65

Мед.работник _____