



Меню
 "13" ноября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептурные	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	34,14
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	25,35
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,66
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,06
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	19,39	27,29	86,30	673,24		102,04
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	12,87
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	268	107,41
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	33,22
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,05
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1		183,99
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	57,71
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		63,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	63,94	80,14	261,99	1981,11		

Ст. повар



Меню
 "14" ноября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	279	61,79
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,85	7,20	36,70	239,04	203	19,60
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,19	18,37	98,59	670,08		100,14
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,17	13,15	107,27	82	15,74
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	15,53	7,14	9,08	161,36	234	53,40
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	22,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	4,59
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	28,50	23,86	140,84	891,35		143,91
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с молоком стуженным)	100/25	11,82	8,19	23,45	222,29	218	62,31
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	17,21	11,21	52,42	384,67		78,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	67,90	53,44	291,85	1946,1		

Ст. повар *Меркулова*



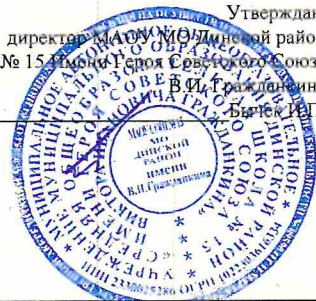
Меню
 " 15 " ноября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	29,58	24,28	35,66	599,84	223	88,73
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	6,50
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	34,78	26,78	82,90	826,12		124,05
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)**	100	1,10	0,20	3,80	22	71	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	108,73
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	3,32
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	4,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		140,32
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	15,15	23,46	2,86	285,95	211	79,10
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	18,92	24,16	47,35	481,47		111,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	82,55	75,18	236,10	2193,51		

Ст. повар

Серия



Меню

" 16 " ноября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	100,96
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,21
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	13,53
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	5,10
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	686,71		149,41
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,20	8,75	89,67	88	17,59
	Салат из свежих огурцов**	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,89
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	16,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	29,21	134,68	925,81		188,71
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120/30	16,33	13,79	28,60	364,6	222	85,86
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	11,50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	16,53	13,79	35,62	393,04		97,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,27	277,76	2005,56		

Ст. повар _____

В.И. Гринько



Меню
 " 17 " ноября 2023г.

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	60	1,13	3,07	5,12	53,78	47	4,96
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,09
	Пюре картофельное (завтрак)	150	3,26	4,88	22,03	146,96	312	16,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	4,76
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	22,65	22,01	102,57	694,82		129,61
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	14,89
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	87,00
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	33,22
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	4,65
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,06
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,05
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89		145,86
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	Н	39,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,55
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	387,82		57,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	58,57	69,74	269,02	1946,53		

Ст. повар _____

С. С. Сидорова