

и.о.

Утверждаю  
Директор

М Е Н Ю  
от 12.11.2023

И.П. Попова

Категория проживающие с 12 лет и ста

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 0,105/0,005	0,105/0,00	3,00	10,300	17,000	1,600	200,00
2 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,200 11	0,200	3,00	4,200	1,600	29,400	150,00
3 САЛАТ ИЗ БЕЛ. КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	0,100	3,00	2,600	5,000	3,100	69,00
4 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 0,200 6	0,200	3,00	0,700	0,120	24,500	102,00
5 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,100/10/1	3,00	12,900	14,600	49,300	383,00
Итого:	0,735		30,700	38,320	107,900	904,000
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	3,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,180		0,700	0,700	17,600	84,600
<b>ОБЕД</b>						
1 СУП КАРТ. С МАКАР. ИЗД. 0,250 11	0,250	3,00	2,500	2,750	16,250	92,50
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	3,00	3,880	1,420		28,40
3 ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 0,100/0,050	100/50	3,00	18,200	13,500	11,200	23,90
4 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) 0,180	0,180	3,00	6,000	6,800	29,200	202,00
5 ИКРА МОРКОВНАЯ 0,100	0,100	3,00	4,600	13,600	23,400	238,00
6 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( ЯБЛОК )	0,200	3,00	0,200	0,200	27,200	110,00
7 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	3,00	5,100	1,900	25,500	155,40
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	3,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	3,00				
10 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	3,00				
Итого:	1,018		44,930	41,770	156,050	983,200
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	4,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТ. ИЗД. 0,045 (ПРЯНИКИ )	0,045	4,00	2,200	0,300	35,000	178,00
Итого:	0,245		8,000	5,300	44,600	286,000
<b>УЖИН</b>						
1 ПЕЛЬМЕНИ МОСКОВСКИЕ (СВИНИНА) 0,200	0,200	4,00	17,100	5,570	44,980	365,80
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	4,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 СВЕКЛА ОТВ. С РАСТ. МАСЛОМ 0,100/0,01	0,110	4,00	1,800	10,100	9,800	138,00
4 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	4,00	0,600	0,400	32,600	140,00
5 ХЛЕБ РЖАНОЙ (БОРОД) 0,060	0,060	4,00	5,100	1,900	25,500	155,40
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	4,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,630		29,300	21,570	136,520	952,800
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,180	0,180	4,00	5,510	4,500	7,200	95,40
Итого:	0,180		5,510	4,500	7,200	95,400
Всего:	2,988		119,14	112,16	469,87	3306,00

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

Утверждаю  
а.о. Директор  И.П. Попова  
М Е Н Ю  
от 12.11.2023

Категория проживающие с 7-11 лет (г)

Наименование	Выход	Кол-во	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>ЗАВТРАК</b>						
1 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 0,105/0,005	0,105/0,00	4,00	10,300	17,000	1,600	200,00
2 ПЮРЕ КАРТОФ. 0,150	0,150	4,00	3,150	1,200	22,050	112,50
3 САЛАТ ИЗ БЕЛ. КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	0,060	4,00	1,560	3,000	1,860	41,40
4 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 0,200 6	0,200	4,00	0,700	0,120	24,500	102,00
5 ХЛЕБ В/С (ПШЕНИЧНЫЙ) МАСЛО,СЫР.	0,050/0,01	4,00	3,850	4,000	24,650	150,50
Итого:	0,590		19,560	25,320	74,660	606,400
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) 0,180	0,180	4,00	0,700	0,700	17,600	84,60
Итого:	0,180		0,700	0,700	17,600	84,600
<b>ОБЕД</b>						
1 СУП КАРТ. С МАКАР. ИЗД. 0,250 11	0,250	4,00	2,500	2,750	16,250	92,50
2 МЯСО ОТВАРНОЕ 0,020 (ДЛЯ 1 БЛЮДА)	0,020	4,00	3,880	1,420		28,40
3 ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 0,100/0,050	100/50	4,00	18,200	13,500	11,200	23,90
4 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР ) 0,15	0,150	4,00	4,500	5,100	21,900	151,50
5 ИКРА МОРКОВНАЯ 0,060	0,060	4,00	1,380	4,080	7,020	71,40
6 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ( ЯБЛОК )	0,200	4,00	0,200	0,200	27,200	110,00
7 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	4,00	3,400	1,260	17,000	103,60
8 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	4,00	4,450	1,600	23,300	133,00
9 СОЛЬ КАМЕННАЯ 0,004	0,004	4,00				
10 СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ 0,004	0,004	4,00				
Итого:	0,928		38,510	29,910	123,870	714,300
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 0,200	0,200	4,00	5,800	5,000	9,600	108,00
2 КОНДИТ. ИЗД. 0,045 (ПРЯНИКИ )	0,045	4,00	2,200	0,300	35,000	178,00
Итого:	0,245		8,000	5,300	44,600	286,000
<b>УЖИН</b>						
1 ПЕЛЬМЕНИ МОСКОВСКИЕ (СВИНИНА) 0,200	0,200	5,00	17,100	5,570	44,980	365,80
2 СМЕТАНА 0,010	0,010	5,00	0,250	2,000	0,340	20,60
3 СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ. МАСЛОМ	0,060/10	5,00	0,900	0,050	4,900	24,00
4 СОК ФРУКТОВЫЙ (КОНС) 0,200	0,200	5,00	0,600	0,400	32,600	140,00
5 ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ 0,040	0,040	5,00	3,400	1,260	17,000	103,60
6 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0,050	0,050	5,00	4,450	1,600	23,300	133,00
Итого:	0,570		26,700	10,880	123,120	787,000
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>						
1 КЕФИР 0,150	0,150	5,00	4,570	3,730	5,970	79,18
Итого:	0,150		4,570	3,730	5,970	79,180
Всего:	2,663		98,04	75,84	389,82	2557,48

шеф-повар

Медицинская сестра(диетическая)

