

меню (7-11)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                        | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 150                       | <b>Омлет с зеленым горошком (запеченный)</b><br><i>горошек: зеленый натуральный консервированный, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>                     | Калор.-151, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10                                      |
| 80                        | <b>Салат из моркови с растительным маслом</b><br><i>морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</i>                                                                                                           | Калор.-78, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9                                         |
| 50                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23                                               |
| 20                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                        | Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8                                                 |
| 200                       | <b>Чай с молоком (0,4/10)</b><br><i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>                                                                                                                     | Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 200                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23                                        |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 60                        | <b>Салат из редиса с растительным маслом</b><br><i>редис, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>                                                                                                        | Калор.-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2                                         |
| 200                       | <b>Борщ со сметаной</b><br><i>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</i>                | Калор.-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                                        |
| 15                        | <b>Мясо говядины отварное</b><br><i>говядина б/к, морковь, соль водированная</i>                                                                                                                                          | Калор.-42, Белки-4, Жиры-3                                                     |
| 100                       | <b>Рыба отварная под маринадом (минтай)</b><br><i>минтай свежий мороженый б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</i>                                               | Калор.-121, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7                                        |
| 150                       | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>                                                                                                                            | Калор.-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-24                                       |
| 200                       | <b>Кисель из шиповника</b><br><i>шиповник, сахар-песок, крахмал картофельный</i>                                                                                                                                          | Калор.-95, Белки-1, Углеводы-25                                                |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                               |
| 40                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                        | Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17                                                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 200                       | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| 110                       | <b>Пудинг из творога с изюмом</b><br><i>творог полужирный 9%, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i> | Калор.-257, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-23                                     |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 60                        | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                                      | Калор.-10, Белки-1, Углеводы-2                                                 |
| 90                        | <b>Мясо кур отварное</b>                                                                                                                                                                                                  | Калор.-151, Белки-13, Жиры-11                                                  |
| 150                       | <b>Капуста отварная с маслом</b><br><i>капуста белокочанная, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>                                                                                                          | Калор.-67, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9                                         |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                                |
| 20                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                        | Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8                                                 |
| 200                       | <b>Чай с лимоном (0,4/10)</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</i>                                                                                                                                           | Калор.-39, Углеводы-10                                                         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| <b><u>Ужин 2</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 200                       | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                                                              | Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8                                        |
| <b>Итого за Ужин 2</b>    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |

Директор



Ю.П.Буткус

Кладовщик



Н.Н. Бутусова

Бухгалтер



Н.А.Курбатова

меню (12-18)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                        | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 150                       | <b>Омлет с зеленым горошком</b><br>(запеченный)<br><i>горошек: зеленый натуральный консервированный, яйца куриные, молоко пастеризованное 3,2%, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>                  | Калор.-151, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10                                      |
| 100                       | <b>Салат из моркови с растительным маслом</b><br><i>морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</i>                                                                                                           | Калор.-98, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-11                                        |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                               |
| 40                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                        | Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17                                                |
| 200                       | <b>Чай с молоком (вариант 2)</b><br><i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</i>                                                                                                                  | Калор.-66, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-528, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-78                                     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 200                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23                                        |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23                                        |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 100                       | <b>Салат из редиса с растительным маслом</b><br><i>редис, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i>                                                                                                        | Калор.-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3                                         |
| 250                       | <b>Борщ со сметаной</b><br><i>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</i>                | Калор.-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13                                       |
| 40                        | <b>Мясо говядины отварное</b><br><i>говядина б/с, морковь, соль водированная</i>                                                                                                                                          | Калор.-112, Белки-11, Жиры-8                                                   |
| 110                       | <b>Рыба отварная под маринадом (минтай)</b><br><i>минтай свежий мороженый б/с, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</i>                                               | Калор.-133, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-7                                       |
| 180                       | <b>Картофель отварной</b><br><i>картофель, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>                                                                                                                            | Калор.-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29                                       |
| 200                       | <b>Кисель из шиповника</b><br><i>шиповник, сахар-песок, крахмал картофельный</i>                                                                                                                                          | Калор.-95, Белки-1, Углеводы-25                                                |
| 70                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-158, Белки-5, Углеводы-33                                               |
| 50                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                        | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                        |
| 15                        | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                    | Калор.-99, Жиры-11                                                             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-1 033, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-131                                  |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 200                       | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| 150                       | <b>Пудинг из творога с изюмом</b><br><i>творог полужирный 9%, изюм, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</i> | Калор.-351, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-31                                     |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| 40                        | <b>Соус молочно-сметанный сладкий</b><br><i>молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15% жирности, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, масло крестьянское несоленое</i>                                                | Калор.-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6                                         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-538, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-67                                     |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 100                       | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                                      | Калор.-16, Белки-1, Углеводы-3                                                 |
| 120                       | <b>Мясо кур отварное</b>                                                                                                                                                                                                  | Калор.-202, Белки-18, Жиры-15                                                  |
| 180                       | <b>Капуста отварная с маслом</b><br><i>капуста белокочанная, масло крестьянское несоленое, соль водированная</i>                                                                                                          | Калор.-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                        |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                                |
| 30                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                        | Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13                                                |
| 200/5                     | <b>Чай с лимоном (2/10)</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</i>                                                                                                                                             | Калор.-40, Углеводы-10                                                         |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-464, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-51                                     |
| <b><u>Ужин 2</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |
| 220                       | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                                                              | Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9                                        |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| <b>Итого за Ужин 2</b>    |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-173, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-18                                       |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-2 833, Белки-115, Жиры-105, Углеводы-367                                |

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова