

меню (7-11)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-192, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
15	Сыр (порциями)	Калор.-78, Белки-4, Жиры-7
15	Масло сливочное	Калор.-99, Жиры-11
50	Хлеб пшеничный	Калор.-113, Белки-3, Углеводы-23
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай с молоком (вариант 3) (0,4/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-48, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калор.-568, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-68
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная		
100		Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10
30	Сельдь	Калор.-42, Белки-5, Жиры-3
200	Суп крестьянский с крупой со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная	Калор.-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
20	Мясо говядины отварное говядина 6%, морковь, соль йодированная	Калор.-56, Белки-5, Жиры-4
100	Бефстроганов из отварного мяса говядины говядина 6%, молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-245, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-7
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-184, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-34
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
200	Компот из чернослива и изюма чернослив без косточки, сахар-песок, изюм	Калор.-89, Углеводы-23
Итого за Обед		Калор.-1 027, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-131
<u>Полдник</u>		
40	Вафли	Калор.-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
180	Яблоки	Калор.-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Полдник		Калор.-314, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-72
<u>Ужин</u>		
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная		
60		Калор.-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
100	Запеканка из рыбы с морковью горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7
30	Соус молочный (для запекания) молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
150	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-133, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный	Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной	Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-20, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-467, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-61
<u>Ужин 2</u>		
200	Кефир	Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за Ужин 2		Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Итого за день		Калор.-2 579, Белки-90, Жиры-89, Углеводы-361

Директор _____ Ю.П.Буткус

Кладовщик _____ Н.И. Бегусова

Бухгалтер _____ Н.А.Курбатова

меню (12-18)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
220	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеничная, масло крестьянское несоленое, сахар-песок, соль йодированная	Калор.-211, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-32
15	Сыр (порциями)	Калор.-78, Белки-4, Жиры-7
15	Масло сливочное	Калор.-99, Жиры-11
60	Хлеб пшеничный	Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28
40	Хлеб ржаной	Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17
200	Чай с молоком (1/5) молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калор.-696, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-91
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак 2		Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
<u>Обед</u>		
Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом картофель, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная		
100		Калор.-101, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10
45	Сельдь	Калор.-63, Белки-7, Жиры-4
250	Суп крестьянский с крупой со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная	Калор.-121, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15
40	Мясо говядины отварное говядина 6%, морковь, соль йодированная	Калор.-112, Белки-11, Жиры-8
100	Бефстроганов из отварного мяса говядины говядина 6%, молоко пастеризованное 3,2%, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-245, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-7
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия высшего сорта, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-221, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-41
50	Хлеб ржаной	Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
80	Хлеб пшеничный	Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37
200	Компот из черносливы и изюма черносливы без косточки, сахар-песок, изюм	Калор.-89, Углеводы-23
Итого за Обед		Калор.-1 230, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-155
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калор.-175, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
180	Яблоки	Калор.-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
200	Сок (яблочный)	Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21
Итого за Полдник		Калор.-349, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-80
<u>Ужин</u>		
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная		
100		Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
100	Запеканка из рыбы с морковью горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, морковь, лук репчатый, крупа манная, яйца куриные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	Калор.-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-7
30	Соус молочный (для запекания) молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180	Картофельное пюре картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная	Калор.-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27
25	Хлеб пшеничный	Калор.-56, Белки-2, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной	Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13
200	Чай (вариант 2) (1/5) сахар-песок, чай черный байховый	Калор.-20, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калор.-561, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-75
<u>Ужин 2</u>		
220	Кефир	Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
10	Хлеб пшеничный	Калор.-23, Белки-1, Углеводы-5
Итого за Ужин 2		Калор.-151, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-14
Итого за день		Калор.-3 072, Белки-109, Жиры-102, Углеводы-436

Директор _____ Ю.П.Буткус Кладовщик _____ Н.И. Безусова Бухгалтер _____ Н.А.Курбатова