

## меню (7-11)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>            |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 140                       | <b>Запеканка (сырники) из творога</b><br><small>второе полуэкспертный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>                     | Калор.-293, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-19                                  |
| 30                        | <b>Яблочное пюре</b>                                                                                                                                                                                                      | Калор.-22, Углеводы-6                                                       |
| 10                        | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                    | Калор.-66, Жиры-7                                                           |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                              |
| 100                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор.-49, Углеводы-12                                                      |
| 200                       | <b>Кофейный напиток с молоком (вариант 2) (2/5)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                                          | Калор.-78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-553, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-55                                  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 200                       | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-21                                             |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 100                       | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль водированная</small>                                  | Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9                                      |
| 200                       | <b>Рассольник домашний со сметаной</b><br><small>картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>               | Калор.-94, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13                                     |
| 20                        | <b>Мясо говядины отварное</b><br><small>говядина б/к, морковь, соль водированная</small>                                                                                                                                  | Калор.-56, Белки-5, Жиры-4                                                  |
| 100                       | <b>Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)</b><br><small>говядина б/к, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small> | Калор.-244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5                                   |
| 150                       | <b>Каша гречневая рассыпчатая с овощами</b><br><small>крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>                                                              | Калор.-266, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-46                                    |
| 30                        | <b>Соус молочный (для запекания)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль водированная</small>                                                         | Калор.-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                      |
| 50                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                        | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                     |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                            |
| 200                       | <b>Компот из сухофруктов</b><br><small>сухофрукты, сахар-песок</small>                                                                                                                                                    | Калор.-88, Белки-1, Углеводы-23                                             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-1 120, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-148                               |
| <b>Полдник</b>            |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 100                       | <b>Запеканка картофельная с овощами</b><br><small>картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности</small>                                                              | Калор.-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17                                    |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                              |
| 200                       | <b>Молоко кипяченое</b>                                                                                                                                                                                                   | Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                     |
| 30                        | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                                                            | Калор.-126, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22                                    |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-408, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-58                                  |
| <b>Ужин</b>               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 90                        | <b>Рыба, запеченная с сыром (горбуша)</b><br><small>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>                           | Калор.-164, Белки-20, Жиры-9                                                |
| 100                       | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль водированная</small>                                                                                        | Калор.-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15                                     |
| 80                        | <b>Капуста тушеная</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное рафинированное, соль водированная</small>                                     | Калор.-54, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9                                      |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                     | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                              |
| 30                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                        | Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13                                             |
| 200                       | <b>Чай (вариант 2) (1/5)</b><br><small>сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                           | Калор.-19, Углеводы-5                                                       |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-429, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-51                                  |
| <b>Ужин 2</b>             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |
| 200                       | <b>Йогурт питьевой</b>                                                                                                                                                                                                    | Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23                                    |
| <b>Итого за Ужин 2</b>    |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23                                    |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-2 754, Белки-117, Жиры-100, Углеводы-355                             |

Директор  Ю.П. БуткусКладовщик  Н.И. БегусоваБухгалтер  Н.А. Курбикова

**меню (12-18)**

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 150                       | <b>Запеканка (сырники) из<br/>творога</b><br><small>творог полужирный 9%, крупа манная, сахар-песок, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное<br/>рафинированное, соль йодированная</small>                         | Калор -314, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-20                                     |
| 10                        | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                            | Калор -66, Жиры-7                                                              |
| 40                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор -90, Белки-3, Углеводы-19                                                |
| 100                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калор -49, Углеводы-12                                                         |
| 200                       | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком (вариант 2) (2/5)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, кофейный напиток</small>                                                                                              | Калор -78, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10                                        |
| 30                        | <b>Соус молочно-сметанный<br/>сладкий</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15% жирности, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, масло<br/>крестьянское несоленое</small>                                        | Калор -42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5                                         |
| 30                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                | Калор -59, Белки-2, Углеводы-13                                                |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор -698, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-77                                     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 200                       | <b>Сок (яблочный)</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор -86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор -86, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 100                       | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты с морковью и<br/>растительным маслом</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</small>                                  | Калор -93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9                                         |
| 250                       | <b>Рассольник домашний со<br/>сметаной</b><br><small>картофель, капуста белокочанная, огурцы соленые, лук репчатый, морковь, сметана 15% жирности, масло<br/>подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>               | Калор -118, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16                                       |
| 40                        | <b>Мясо говядины отварное</b><br><small>говядина б/к, морковь, соль йодированная</small>                                                                                                                                          | Калор -112, Белки-11, Жиры-8                                                   |
| 100                       | <b>Рулет из мяса говядины с<br/>яйцом (паровой)</b><br><small>говядина б/к, яйца куриные, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло крестьянское несоленое, масло<br/>подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small> | Калор -244, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-5                                      |
| 180                       | <b>Каша гречневая<br/>рассыпчатая с овощами</b><br><small>крупа гречневая ядрица, лук репчатый, морковь, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                  | Калор -320, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-55                                      |
| 50                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                | Калор -98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                        |
| 80                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор -180, Белки-5, Углеводы-37                                               |
| 200                       | <b>Компот из сухофруктов</b><br><small>сухофрукты, сахар-песок</small>                                                                                                                                                            | Калор -88, Белки-1, Углеводы-23                                                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор -1 252, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-167                                  |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 150                       | <b>Запеканка картофельная с<br/>овощами</b><br><small>картофель, лук репчатый, яйца куриные, морковь, масло крестьянское несоленое, сметана 15% жирности</small>                                                                  | Калор -180, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                       |
| 25                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор -56, Белки-2, Углеводы-12                                                |
| 200                       | <b>Молоко кипяченое</b>                                                                                                                                                                                                           | Калор -117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                        |
| 30                        | <b>Печенье</b>                                                                                                                                                                                                                    | Калор -126, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22                                       |
| 30                        | <b>Соус молочный (для<br/>запекания)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>                                                             | Калор -45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3                                         |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор -525, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-72                                     |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 120                       | <b>Рыба, запеченная с сыром<br/>(горбуша)</b><br><small>горбуша свежая мороженая потрошенная с головой, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное<br/>рафинированное, соль йодированная</small>                           | Калор -218, Белки-27, Жиры-12                                                  |
| 100                       | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                                                | Калор -89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15                                        |
| 110                       | <b>Капуста тушеная</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло подсолнечное<br/>рафинированное, соль йодированная</small>                                         | Калор -74, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13                                        |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор -68, Белки-2, Углеводы-14                                                |
| 40                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                | Калор -78, Белки-3, Углеводы-17                                                |
| 200                       | <b>Чай (вариант 2) (1/5)</b><br><small>сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                   | Калор -19, Углеводы-5                                                          |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор -546, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-63                                     |
| <b><u>Ужин 2</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |
| 220                       | <b>Йогурт питьевой</b>                                                                                                                                                                                                            | Калор -174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25                                       |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | Калор -45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| <b>Итого за Ужин 2</b>    |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор -219, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34                                       |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                                                                   | Калор -3 325, Белки-144, Жиры-117, Углеводы-433                                |