

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Молочная вермишель | 200 | 13-20 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | №2 |
| Чай | 200 | 2-20 | 0,20 | - | 14 | 28 | № 65 |
| Булка с повидлом | 20/10 | 5-40 |  8,76 | 8,04 | 38,25 | 250,95 | № 6 |
|  |  | ***20-80*** | ***14,71*** | ***13,25*** | ***71,09*** | ***424,15*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Щи со св. капустой (с мясом) | 200/12,5 | 13-30 | 1,4/3,49 | 3,91 | 6.79/- | 67,80/41 | №4/1 |
| Каша гречневая | 150 | 6-20 | 4,53 | 4.94 | 21,98 | 153,20 | № 54 |
| Окорочка тушеные | 100 | 37-00 | 7,98 | 11,06 | 1,75 | 138 | № 1/9 |
| Компот | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,18 | 25,00 | 93,88 | № 3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  | 25-20 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***89-20*** | ***19,91*** | ***23,39*** | ***70,32*** | ***565,28*** |  |
| **Всего:** |  | **110** | **34,62** | **36,64** | **141,31** | **989,43** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **ЧЕТВЕРГ** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Каша пшенная молочная | 200 | 12-20 | 6 | 8,2 | 33,5 | 169 | №306 |
| Чай | 200 | 2-20 | 0,20 | - | 14,00 | 28 | № 65 |
| Бутерброд с сыром (горяч) | 20/10 | 9-20 | 8,03 | 0,50 | 35,17 | 168,57 | №9 |
|  |  | ***23-60*** | ***14,23*** | ***8,7*** | ***82,67*** | ***366,57*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый (с мясом) | 200/12,5 | 11-40 | 5,49/3,49 | 5,28/3 | 16,33 | 134,75/41 | №6/1 |
| Макароны отварные | 150 | 7-20 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 202,5 | №55 |
| Котлета куриная отбивная | 100 | 36-00 | 14,65 | 15,86 | 15,68 | 184,42 | №110 |
| Компот из св. яблок | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,18 | 25 | 93,88 | №3 |
| Хлеб | 30 | 1-70 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Овощи нарезн. |  | 9-30 |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  | 15-00 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***86-40*** | ***31,24*** | ***32,12*** | ***100,21*** | ***727,95*** |  |
| **Всего:** |  | **110** | **45,47** | **40,82** | **182,88** | **1094,52** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **ПЯТНИЦА** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Каша манная молочная | 200 | 14-50 | 4,8 | 8,2 | 30,4 | 220 | №302 |
| Какао | 200 | 11-60 | 3,52 | 3,72 | 30,15 | 152,1 | №15 |
| Булка с повидлом | 20/10 | 5-40 | 8,76 | 8,04 | 38,2 | 250,95 | №6 |
|  |  | ***31-50*** | ***17,94*** | ***19,96*** | ***98,75*** | ***623,05*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый ( курин.) | 200/12,5 | 11-20 | 2,15/3,55 | 2,27/3,59 | 13,71/0,14 | 838/47 | №4/5 |
| Рагу овощное | 150 | 5-50 | 2,85 | 6,75 | 10,90 | 136,50 | №58 |
| Котлета рубленая (куриная) | 100 | 31-00 | 16,8 | 16,96 | 17,68 | 197,6 | №5/9 |
| Компот | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,18 | 25,00 | 93,88 | № 3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Овощи порционные |  | 8-30 |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  | 15-00 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***78-50*** | ***27,86*** | ***30,05*** | ***82,13*** | ***630,18*** |  |
| **Всего:** |  | **110-00** | **45,84** | **50,01** | **180,88** | **1253,23** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **СРЕДА** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Макароны отварные с сыром | 150/10 | 12-00 | 5,1/2,3 | 7,5/2,9 | 14,66/0 | 202,5/36 | №55 |
| Чай | 200 | 2-20 | 0,20 | - | 14,00 | 28 | № 65 |
| Кодит. издел. |  | 6-00 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***20-20*** | ***7,6*** | ***10,4*** | ***42,5*** | ***266,5*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Борщ из св. капусты (курин.) | 200/12,5 | 11-40 | 4,08/3,55 | 48,8/0,14 | 10,48/14 | 94,32/47 | №1/4 |
| Рис отв. | 150 | 8-10 | 5,4 | - | 56,2 | 305,1 | №9/4 |
| Гуляш свиной | 100 | 28-00 | 4,8 | 188 | 48 | 160 | №11/8 |
| Компот из св. яблок | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,11 | 25 | 93,88 | №3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Овощи порц. | - |  10-00 |  |  |  |  |  |
| Фрукты | - | 24-80 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***89-80*** | ***20,34*** | ***237,42*** | ***154,52*** | ***771,7*** |  |
| **Всего:** |  | **110-00** | **27,94** | **247,82** | **197,02** | **1038,20** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **ВТОРНИК** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Каша молочная рисовая | 200 | 20-30 | 2,94 | 3,87 | 35,21 | 187,6 | №10 |
| Чай | 200 | 2-00 | 0,20 | - | 14 | 28 | №65 |
| Конд. Изд. |  | 6-00 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***28-30*** | ***3,14*** | ***3,87*** | ***49,21*** | ***215,6*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп круп (курин.) | 200/12,5 | 11-40 | 1,58/3,55 | 2,19/3,59 | 11,66/01,14 | 72,6/47 | №1/5 |
| Карт. пюре | 150 | 9-00 | 3,15 | 7,95 | 22,05 | 112,5 | №56 |
| Тефтели (мясные) | 100 | 30-00 | 24,01 | 15,71 | 18,33 | 269,99 | №46 |
| Компот из св. яблок | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,11 | 25 | 93,88 | №3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Овощи порционные | - | 8-80 |  |  |  |  |  |
| Фрукты | - | 15-00 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***81-70*** | ***34,8*** | ***29,92*** | ***91,88*** | ***667,37*** |  |
| **Всего:** |  | **110-00** | **37,94** | **33,79** | **141,09** | **882,97** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **СУББОТА** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Яйцо отварное  | 1 шт (40г) | 11-30 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | №25 |
| Каша молочная пшенная | 200 | 12,20 | 6 | 8,2 | 33,5 | 169 | №306 |
| Чай | 200 | 2-00 | 0,20 | - | 14,00 | 28 | № 65 |
| Хлеб | 15 | 1-00 | 1,2 | 0,15 | 7,35 | 35,7 |  |
|  |  | ***24-30*** | ***12,5*** | ***12,95*** | ***55,15*** | ***295,7*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп рисовый (курин.) | 200/12,5 | 11-20 | 1,58/3,55 | 2,9/3,59 | 11,66/0,14 | 72,6/47 | №1/5 |
| Каша гречневая | 150 | 6-20 | 4,53 | 4.94 | 21,98 | 153,20 | № 54 |
| Котлета (мясная) | 100 | 30-00 | 14,20 | 11,40 | 13 | 214 | №14/8 |
| Компот  | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,11 | 0,25 | 93,88 | №3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Фрукты |  | 20-80 |  |  |  |  |  |
| Овощи порц. |  | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***85-70*** | ***26,37*** | ***22,53*** | ***61,73*** | ***652,08*** |  |
| **Всего:** |  | **110-00** | **38,87** | **35,48** | **116,88** | **947,78** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Молочная вермишель | 200 | 13-20 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | №2 |
| Чай | 200 | 2-20 | 0,20 | - | 14,00 | 28 | № 65 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 9-20 | 8,03 | 0,50 | 35,17 | 168,57 | №9 |
|  |  | ***24-60*** | ***13,98*** | ***5,71*** | ***68,01*** | ***341,87*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Щи из св. капусты (курин.) | 200/12,5 | 12-80 | 1,4/3,55 | 3.91/3,59 | 6,79/0,4 | 67,80/47 | №1/5 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 6-80 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 202,50 | №55 |
| Гуляш свиной | 100 | 28-00 | 4,8 | 188 | 48 | 160 | №11/8 |
| Овощи порционные |  | 10-00 |  |  |  |  |  |
| Компот из св. яблок | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,11 | 0,25 | 93,88 | № 3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Фрукты |  | 20-30 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***85-40*** | ***17,36*** | ***203,41*** | ***123,13*** | ***642,58*** |  |
| **Всего:** |  | **110-00** | **31,34** | **209,12** | **191,14** | **984,45** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **ЧЕТВЕРГ** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Каша манная молочная | 200 | 14-50 | 4,8 | 8,2 | 30,4 | 220 | №302 |
| Чай | 200 | 2-20 | 0,20 | - | 14,00 | 28 | № 65 |
| Кондитерское изделие |  | 6-00 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***22-70*** | ***5*** | ***8,2*** | ***44,4*** | ***248*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый (с мясом) | 200/12,5 | 11-40 | 5,49/3,49 | 5,28/3 | 16,33 | 134,75/41 | №6/1 |
| Рагу овощное | 150 | 5-50 | 2,85 | 6,75 | 10,90 | 136,50 | №58 |
| Котлета (мясная) | 100 | 30-00 | 14,20 | 11,40 | 13 | 214 | №14/8 |
| Компот из св. яблок | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,11 | 0,25 | 93,88 | №3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Овощи порционные |  |  9-00 |  |  |  |  |  |
| Фрукты |  |  23-90 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***87-30*** | ***28.54*** | ***26,84*** | ***79,93*** | ***691,53*** |  |
| **Всего:** |  | **110-00** | **33,54** | **35,04** | **124,33** | **939,53** |  |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **ПЯТНИЦА** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Каша пшенная молочная | 200 | 12-20 | 6 | 8,2 | 33,5 | 169 | №306 |
| Какао | 200 | 11-60 | 3,52 | 3,72 | 30,15 | 152,1 | №15 |
| Кондитерское изделие | 50 | 6-00 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***29-80*** | ***9,52*** | ***11,92*** | ***63,65*** | ***321,10*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый (курин.) | 200/12,5 | 11-20 | 2,15/3,55 | 2,27/3,59 | 13,71/0,14 | 838/47 | №4/5 |
| Рис отварной | 150 | 8-10 | 5,4 | - | 56,2 | 305,1 | №9/4 |
| Котлета куриная отбивная | 100 | 36-00 | 14,65 | 15,86 | 15,68 | 184,42 | №110 |
| Компот из св. яблок | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,11 | 25 | 93,88 | №3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Фрукты |  |  17-40 |  |  |  |  |  |
|  |  |  ***80-20*** | ***28,26*** | ***22,13*** | ***100,68*** | ***785,6*** |  |
| **Всего:** |  | **110-00** | **37,78** | **33,94** | **182,08** | **1106,70** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. Карты |
| **СРЕДА** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. Ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Яйцо отварное  | 1 шт (40г) | 11-30 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | №25 |
| Б/д с сыром (горячий) | 20/10 | 9-20 | 8,03 | 0,50 | 35,17 | 168,57 | №9 |
| Чай | 200 | 2-00 | 0,20 | - | 14,00 | 28 | № 65 |
| Хлеб | 15 | 1-00 | 1,2 | 0,15 | 7,35 | 35,7 |  |
|  |  | ***23-50*** | ***14,3*** | ***5,25*** | ***56,82*** | ***295,27*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Борщ (курин) | 210/12,5 | 11-40 | 4,08/3,55 | 48,8/0,14 | 10,48/14 | 94,32/47 | №1/4 |
| Макароны отварные | 150 | 6-80 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 202,5 | №55 |
| Котлета рубленая (куриная) | 100 | 31-00 | 16,8 | 16,96 | 17,68 | 197,6 | №5/9 |
| Компот  | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,11 | 25,00 | 93,88 | №3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Фрукты |  |  19-80 |  |  |  |  |  |
| Овощи порц. |  |  10-00 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***86-50*** | ***32,04*** | ***73,81*** | ***110,36*** | ***706,7*** |  |
| **Всего:** |  | **110-00** | **46,57** | **79,06** | **167,18** | **1001,97** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **ВТОРНИК** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Каша молочная рисовая | 200 | 20-30 | 2,94 | 3,87 | 35,21 | 187,6 | №10 |
| Какао | 200 | 11-60 | 3,52 | 3,72 | 30,15 | 152,1 | №15 |
| Булка с повидлом | 10/20 | 5-40 |  8,76 | 8,04 | 38,25 | 250,95 | № 6 |
|  |  | ***37-30*** | ***15,22*** | ***15,63*** | ***103,61*** | ***596,65*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Рассольник (курин.) | 200/12,5 | 13-30 | 6,93 | 5,49 | 12,38 | 141,74 | №34/5 |
| Карт. пюре | 150 | 9-00 | 3,15 | 7,95 | 22,05 | 112,5 | №56 |
| Рыба в овощах | 75/75 | 33-00 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | №33 |
| Компот из св. яблок | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,11 | 25,00 | 93,88 | № 3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Овощи порционные |  | 9-90 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***72-70*** | ***26,46*** | ***21,7*** | ***80,66*** | ***569,52*** |  |
| **Всего:** |  | **110-00** | **41,68** | **37,33** | **184,27** | **1160,17** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Меню** | **Выход** | **Цена** | **Пищевые вещества** | № техн. карты |
| **СУББОТА** | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал |
| **Завтрак** |
| Запеканка из творога со сгущенкой | 100/10 | 34-20 | 17,01 | 12,58 | 19,8 | 170,86 | №11 |
| Чай | 200 | 2-20 | 0,20 | - | 14,00 | 28 | № 65 |
|  |  | ***36-40*** | ***17,21*** | ***12,58*** | ***33,8*** | ***198,86*** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Суп с фрикадельками | 200/20 | 13-80 | 5,30 | 4,14 | 12.35 | 108 | №19 |
| Ленивые голубцы | 240 | 34-80 | 21,22 | 13,62 | 30,08 | 328 | №39 |
| Компот из св. яблок | 200 | 5-50 | 0,11 | 0,11 | 25,00 | 93,88 | № 3 |
| Хлеб | 30 | 2-00 | 2,4 | 0,30 | 14,70 | 71,40 |  |
| Фрукты |  |  17-50 |  |  |  |  |  |
|  |  | ***73-60*** | ***29,03*** | ***18,17*** | ***82,13*** | ***601,28*** |  |
| **Всего:** |  | **110-00** | **46,24** | **30,75** | **115,93** | **800,14** |  |