

## Меню

на 13 Мая 2024 г.

### Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
таб.24/1996 <b>Зелёный горошек</b> зеленый горошек конс.	60	1.9	0.1	3.9	24.0	0.0	0.1	6.0	0.4	12.0	12.6	37.2	0.4
138/2022 <b>Макароньы отварные с сыром</b> Макароньы, сыр, масло сливочное	165	9.7	10.2	33.9	203.2	78.2	0.1	0.1	0.6	80.4	14.5	139.0	1.0
<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
376/2011 <b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
<b>Итого:</b>		14.5	10.7	61.7	360.7	78.2	0.2	6.4	1.3	212.9	48.7	224.4	3.8

### Обед

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
101/2021 <b>Рассольник домашний</b>	230/20	4.9	5.0	9.3	135.2	0.0	0.1	8.3	1.0	22.8	22.8	54.8	0.9

	Картофель, капуста белокачанная, лук репка, масло р., огурцы мар, морковь, соль													
375/2021	<b>Плов из птицы</b> Мясо кур, крупа рис, лук реп, масло р., морковь, соль, том. пас	180	12.3	9.2	21.8	386.4	17.5	0.1	5.4	4.7	41.7	48.6	157.8	1.8
495/2021	<b>Компот из сухофруктов</b> Вода, сухофрукты, сахар, лимонная кислота.	200	0.6	0.1	20.1	132.8	0.0	0.0	0.2	0.0	84.0	14.4	19.2	0.7
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
<b>Итого:</b>			<b>21.2</b>	<b>15.0</b>	<b>85.1</b>	<b>792.4</b>	<b>17.5</b>	<b>0.3</b>	<b>13.9</b>	<b>6.1</b>	<b>162.3</b>	<b>100.8</b>	<b>295.4</b>	<b>45.2</b>

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

## Меню

на 14 Мая 2024 г.

### Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Бе лки , г	Жи ры, г	Угл ево ды, г	Калор ийност ь, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
26/2021	<b>Свекла отварная с маслом растительным</b>	60	0.8	3.7	4.6	54.6	0.0	0.0	4.6	0.1	20.4	12.0	23.4	0.8
	Свекла отварная, масло растит, соль													
210/2011	<b>Омлет натуральный</b>	120	11.1	19.9	2.1	231.7	0.0	0.1	0.2	0.2	82.5	12.9	180.6	2.1
	Яйцо,молоко сух,соль,масло р													
	<b>Кондитерское изделие</b>	1шт	4.1	4.5	27.9	165.0	26.0	0.0	0.0	0.0	16.4	6.0	34.8	0.4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
	Хлеб пшеничный													
376/2011	<b>Чай с сахаром</b>	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
	Сахар, чай, вода													

Итого:

19.0	28.4	58.5	584.8	26.0	0.2	5.1	0.6	139.8	52.5	287.0	5.7
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

### Обед

Пищевая ценность	Витамины	Мин. вещества
------------------	----------	---------------

	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
88/2011	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> Капуста св., картофель, лук репка, морковь, масло р., соль, томат паста,	230/20	3.5	6.7	8.7	139.8	0.0	0.1	18.5	0.8	34.0	22.2	47.4	0.8
255/2011	<b>Печень по-строгановски</b> Печень куриная, масло р., соль, лук репка, сметана, мука, масло сливочное	90	11.9	10.1	3.2	166.5	203.	0.2	7.6	5.7	29.9	15.7	215.4	4.5
312/2011	<b>Картофельное пюре</b> Картофель, масло сл., молоко, соль	100	4.9	6.4	27.2	133.8	0.0	0.2	13.0	0.9	44.5	30.6	72.0	1.3
377/2011	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> Вода, чай заварка, сахар, лимон.	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0	13.4	2.3	4.2	0.3
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9

Итого:

23.8	23.9	87.3	636.7	5203.	0.5	41.7	7.8	135.6	85.7	402.	68.8
------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-------	------	------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

## Меню

на 15 Мая 2024 г.

### Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
213/2021 <b>Каша гречневая вязкая с маслом</b> Крупа гречка, молоко, соль, масло сливочное, сахар	170	6.6	9.4	29.8	267.9	31.7	0.2	0.5	1.8	95.9	92.1	184.6	2.8
63/2021 <b>Бутерброд с сыром</b> Хлеб, сыр	45	6.9	9.0	10.0	149.0	62.0	0.0	0.1	0.0	206.0	14.0	135.0	0.4
342/2011 <b>Компот из свежих яблок</b> вода, яблоки, сахар, кислота лимонная	200	0.2	0.2	27.9	114.6	0.0	0.0	0.9	0.1	14.2	5.1	4.4	1.0

Итого:

13.7	18.6	67.7	531.5	93.7	0.2	1.5	1.9	316.0	111.2	324.0	4.2
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-----

### Обед

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг
102/2011 <b>Суп картофельный с горохом</b> Картофель, крупа горох, лук репка, масло р., морковь, соль	230	5.0	4.8	15.2	136.4	0.0	0.2	5.4	1.1	39.3	32.7	81.1	1.9
373/2021 <b>Котлета "Нежная" с соусом</b>	90	16.7	11.2	5.7	190.8	76.5	0.1	0.6	0.0	93.5	33.3	207.0	1.4

202/2011	панировочные, яйцо куриное, вода, масло р., чеснок, соль.	<b>Макароны отварные</b>	100	3.4	5.0	19.0	134.6	0.0	0.0	0.0	0.5	8.0	5.0	23.0	0.5
496/2021	Макаронные изделия, масло сл., соль	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	200	0.7	0.1	15.4	107.3	0.0	0.0	0.0	0.2	21.3	3.4	3.4	0.6
	Вода, шиповник, сахар.	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
<b>Итого:</b>			<b>29.2</b>	<b>21.8</b>	<b>89.2</b>	<b>707.1</b>	<b>76.5</b>	<b>0.4</b>	<b>6.0</b>	<b>2.2</b>	<b>275.9</b>	<b>89.4</b>	<b>378.1</b>	<b>16.2</b>	

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./

## Меню

на 16 Мая 2024 г.

### Завтрак

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
154/2022 <b>Запеканка из творога с джемом</b> Творог, крупа манная, масло сл., сухари пан., сахар, яйцо, джем	130	22.5	16.1	22.8	328.5	0.3	0.6	0.7	0.8	25.4	35.0	293.1	1.0
470/2021 <b>Йогурт питьевой</b> Йогурт питьевой	100	4.0	1.5	14.3	83.1	0.0	0.0	0.5	0.0	12.0	13.0	86.0	0.1
<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
376/2011 <b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
<b>Итого:</b>	29.4	17.9	61.0	545.1	103.8	0.6	1.4	1.1	357.9	69.6	427.3	33.5	

### Обед

Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
82/2011 <b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b>	230/20	6.7	14.2	22.2	132.7	0.0	0.1	10.3	0.6	34.5	26.2	53.0	1.2

269/2011	Капуста, картофель, лук репка, масло р., морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста <b>Биточки особые с соусом</b> Свинина, мясо куриное, соль, хлеб пш, масло раст, сух пан, соус том.	90	18.0	1.2	9.6	227.8	13.6	0.1	0.5	0.1	15.5	21.3	05.8	1.6
171/2011	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Крупа гречневая, масло сл, соль	100	5.7	4.1	25.8	162.5	0.0	0.1	0.0	1.7	9.9	90.6	136.0	3.0
376/2011	<b>Чай с сахаром</b> Сахар, чай, вода	200	0.5	0.0	9.5	40.0	0.0	0.0	0.3	0.0	13.6	11.7	22.1	2.1
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
<b>Итого:</b>			<b>34.3</b>	<b>20.1</b>	<b>100.9</b>	<b>700.9</b>	<b>13.6</b>	<b>0.4</b>	<b>11.0</b>	<b>2.8</b>	<b>87.2</b>	<b>164.7</b>	<b>380.5</b>	<b>9.8</b>

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Кирюхина А.В./



## Меню

на 17 Мая 2024 г.

### Завтрак

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
279/2011	<b>Тефтели с соусом</b> Мясо птицы, лук, масло раст., мука, соль, крупа рис, соус смет с том.	90	9.5	11.5	8.7	182.5	29.6	0.1	0.6	2.5	39.8	13.5	61.4	0.9
305/2011	<b>Рис припущенный</b> Крупа рисовая, масло сл., соль	100	2.4	3.6	24.9	140.1	18.0	0.0	0.0	0.5	1.8	12.7	41.0	0.4
	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	93.5	0.0	0.0	0.0	0.3	6.9	9.9	26.1	0.3
377/2011	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> Вода, чай заварка, сахар, лимон.	200/10	0.1	0.0	14.4	58.6	0.0	0.0	2.7	0.0	13.4	2.3	4.2	0.3
<b>Итого:</b>			14.4	15.4	62.5	474.7	47.6	0.1	3.3	3.2	61.9	38.3	132.7	1.9

### Обед

	Выход	Пищевая ценность				Витамины				Мин. вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	А, мг	В1, мг	С, мг	Р, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	
111/2011	<b>Суп с макаронными изделиями и курицей</b>	250	6.8	9.4	11.9	167.0	0.0	0.1	0.6	0.5	11.0	12.5	66.2	1.5

168/2022	Куры, лук репка, макаронные изделия,масло р., морковь, соль, томатная паста <b>Сосиска отварная</b>	1шт	13.8	8.0	9.0	165.0	0.0	0.2	0.5	0.0	16.6	0.0	98.2	2.3
321/2011	<del>Капуста тушеная /</del> <b>Картофельное пюре</b> р, морковь, мука, сахар, соль, томатная паста, картофель, молоко сухое, вода	50/50	3.7	5.2	24.6	117.9	0.0	0.0	21.6	0.7	75.8	28.6	59.5	2.3
491/2021	<b>Напиток из ягод</b> Вода, ягоды, сахар	200	1.0	0.2	25.7	141.2	0.0	0.2	4.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8
	<b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</b>	30/30	3.4	0.7	33.9	138.0	0.0	0.1	0.0	0.4	13.8	15.0	63.6	1.9
<b>Итого:</b>			<b>28.7</b>	<b>23.5</b>	<b>105.1</b>	<b>729.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>26.7</b>	<b>1.6</b>	<b>131.2</b>	<b>64.1</b>	<b>301.5</b>	<b>10.8</b>

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_/Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_/Кирюхина А.В./