

## Меню

на 26 Февраля 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	
140/2021	<b>Суп молочный с крупой</b>	210	5.0	5.3	17.3	136.5	37.4	0.1	1.0	0.0	168.0	24.4	45.1	0.2
	<b>Блинчик с фруктовой начинкой</b> <small>сахар, соль</small>	60	8.4	8.2	21.6	203.7	21.0	0.2	0.5	0.0	22.2	36.2	49.4	1.4
	<small>Блинчик, масло растительное</small>													
	<b>Кондитерское изделие</b>	1шт	2.1	1.6	1.9	64.7	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	0.6	1.9	0.0
	<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
	<small>Хлеб пшеничный</small>													
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
	<small>Сахар, чай, вода</small>													

Итого:

18.4	15.4	64.7	538.4	58.4	0.3	1.8	0.3	311.3	32.7	344.6	4.0
------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

### Обед

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

Выход	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	
97/2011 <b>Суп картофельный с рыб.консервами</b> Картофель, лук репка, масло р., морковь, сайра конс., соль	250	7.3	8.3	20.0	187.2	0.0	0.1	24.0	2.3	20.1	131.1	77.3	1.2
279/2011 <b>Тедфельки 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
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

Итого:

26.4	24.5	97.8	710.2	29.6	0.4	24.9	6.9	97.1	161.8	360.4	9.1
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	------	-------	-------	-----

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

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

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

## Меню

на 27 Февраля 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												
470/2021	<b>Йогурт питьевой</b>												
	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
	Йогурт питьевой												
	<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												
377/2011	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>												
	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
	Вода, чай заварка, сахар, лимон.												

Итого:

18.5	25.4	49.8	521.6	0.0	0.2	8.0	0.6	235.2	250.1	320.3	33.7
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-------	------

### Обед

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

Выход	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	
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
376/2021	<b>Рагу из птицы</b> морковь, мясо птицы, соус сметанный с томатом.												
	90	9.5	8.6	7.2	143.6	30.6	0.1	3.7	0.0	16.2	21.2	103.1	1.2
202/2011	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изделия, масло сл., соль												
	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
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

Итого:

20.3	21.0	88.9	688.8	30.6	0.3	22.4	1.7	156.0	77.7	256.3	35.0
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

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

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

## Меню

на 28 Февраля 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	
214/2021	<b>Каша манная молочная с маслом</b>												
	175	5.8	5.1	27.6	258.9	0.0	0.1	1.1	0.5	108.7	18.3	107.7	0.5
	Крупа манная, молоко, сахар, соль, масло сл.												
6/2011	<b>Бутерброд с колбасой п/к</b>												
	45	5.2	9.3	10.9	147.9	0.0	0.1	0.0	0.6	11.0	25.2	52.8	0.7
	Хлеб, колбаса												
338/2011	<b>Фрукт</b>												
	шт	0.5	0.5	12.0	79.5	0.0	0.0	7.5	0.6	12.0	6.8	8.3	1.7
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:

12.0	14.8	60.0	526.2	0.0	0.2	8.8	1.7	145.4	62.0	190.9	95.0
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	------

### Обед

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	
99/2011	<b>Суп из овощей</b>												
	230/20	7.4	6.0	17.9	146.6	0.0	0.1	10.6	0.8	25.9	27.5	88.3	0.8

333/2021	Зеленый гор.конс, картоф, капуста, лук репка, морковь, масло р, соль . <b>Голубцы ленивые с соусом</b> Капуста бел., мясо, крупа рис, лук реп.,масло сл, соус.	90	8.3	12.3	11.8	198.5	17.1	0.0	6.5	0.0	21.6	18.0	10.7	1.5
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
496/2021	<b>Напиток из плодов шиповника</b> Вода,шиповник,сахар. <b>Хлеб ржаной/Хлеб пшеничный</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
		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>24.7</b>	<b>25.5</b>	<b>106.2</b>	<b>724.2</b>	<b>17.1</b>	<b>0.3</b>	<b>30.1</b>	<b>2.4</b>	<b>127.1</b>	<b>194.5</b>	<b>438.0</b>	<b>6.1</b>

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_/Рудницкая Т.А./

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

Калькулятор \_\_\_\_\_/Кирюхина А.В./

## Меню

на 29 Февраля 2024 г.

### Завтрак

Табл.24/ 19 *Кукуруза консервированная*

243/2011 **Сосиска отварная**

Сосиска

305/2011 **Рис припущенный**

Крупа рисовая, масло сл., соль

**Кондитерское изделие**

377/2011 **Чай с сахаром и лимоном**

Вода, чай заварка, сахар, лимон.

**Хлеб пшеничный**

Хлеб пшеничный

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
60	0.8	0.1	2.6	15.3	0.0	0.0	10.1	0.4	14.0	15.3	25.2	0.6
1шт	4.2	9.1	0.1	99.6	0.0	0.1	0.0	0.9	13.1	7.6	60.4	0.7
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
1шт	0.3	0.0	22.3	112.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	0.9	1.9	0.2
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
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

Итого:

10.2	13.1	78.8	519.1	18.0	0.2	12.7	2.0	52.9	48.7	158.8	2.5
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	------	------	-------	-----

### Обед

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

Выход	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	
96/2011	<b>Рассольник Ленинградский</b> Картофель, крупа перл, лук репка, морковь, огурцы мар.												
	230/20	4.9	6.8	12.5	139.2	0.0	0.2	14.3	1.0	16.6	28.0	35.0	1.0
269/2011	<b>Котлета "Дружба" с соусом</b> Рыба минтай, свинина, масло р. соус смет с том.												
	90	10.6	14.8	11.7	215.5	0.0	0.2	1.1	1.2	29.1	34.4	54.6	1.4
202/2011	<b>Макаронны отварные</b> Макаронные изделия, масло сл., соль												
	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
491/2021	<b>Напиток из ягод</b>												
	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

Итого:

23.3	27.5	102.8	768.5	0.0	0.7	19.4	3.1	81.5	90.4	190.1	17.5
------	------	-------	-------	-----	-----	------	-----	------	------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

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

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



## Меню

на 1 Марта 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	
70/2011	<b>Огурцы солёные порционно</b>	60	0.2	0.0	0.5	3.0	0.0	0.0	1.1	0.0	6.9	4.2	7.2	0.2
282/2011	<b>Оладьи куриные с соусом</b> Филе куриное, молоко, мука, соль, яйцо, масло	90	16.8	27.2	7.1	340.3	7.6	0.1	0.1	5.9	29.1	20.0	178.6	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 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

Итого:

25.7	31.6	57.3	639.3	7.6	0.3	1.4	7.9	66.4	136.3	370.0	7.3
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-----

### 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	
82/2011 <b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b> Капуста, картофель, лук репка, масло р., морковь, сахар, свекла, соль, томатная паста	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
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
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:

22.5	24.1	92.3	715.7	17.5	0.2	18.4	5.7	103.4	92.1	278.6	65.1
------	------	------	-------	------	-----	------	-----	-------	------	-------	------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

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

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