

МЕНЮ

на 4 - 7 Март 2024 г. 1-Комплекс 107,70 Горячий завтрак с 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Понедельник							
Завтрак							
1	Каша молочная из 5 злаков с клубникой	161,97	5,06	6,93	19,66	180/2/5	28,34
2	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
3	Сыробогатов	40,63	1,46	3,25	1,46	16,25/1	8,96
4	Сыр плавленый порц. "Дружба"	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,67
5	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	57	1,48	0,46	9,5	20	2,08
7	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	58,06	1,85	0,26	12,14	26	2,47
8	Фрукт апельсин свежий	58,5	1,35	0,3	12,15	150	24,96
		605,21	17,82	23,9	76,84		107,70
Вторник							
Завтрак							
1	Хрустящая свекла 15 гр. ТМ Зеленика	67,88	1,16	2,72	9,71	1/15	32,80
2	Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	192,41	11,21	11,12	11,57	90	43,99
3	Соус сметанный с томатом для запекания	10,44	0,25	0,58	1,04	15	1,59
4	Картофельные шарики запеченные п/ф	158,38	3,81	2,07	31,04	170	20,06
5	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	102,4	3,26	1	18,68	40	4,26
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	64,13	1,67	0,52	10,69	23	2,34
		617,98	21,42	18,02	87,93		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Огурцы свежие с зеленью	9,07	0,57	0,08	1,57	80	17,92
2	Наггетсы куриные хрустящие	203,4	9	11,4	16,2	90	52,33
3	Гречка отварная	148,81	4,96	4,43	22,33	130	7,56
4	Напиток тёплый из вишни	44,92	0,2	0,05	10,63	200/8	7,00
5	Йогурт малина питьевой уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	57,55	1,49	0,46	9,59	20	2,09
		537,75	19,02	18,92	71,32		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Тефтели рыбные из горбуши	150,36	14,98	5,33	10,61	90	47,02
2	Пюре картофельное п/ф	144,69	3,3	4,73	22,12	150	20,24
3	Чай яблочно-вишневый	28,9	0,06	0,03	7,01	200	2,89
4	Творог обогащенный "Растишка" Клубника - абрикос инд уп 45гр	45,9	2,7	1,57	5,26	1/45гр	16,56
5	Фрукт мандарин свежий	34,2	0,72	0,18	6,75	90	16,97
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	68,99	2,19	0,36	14,24	27	2,41
		511,04	25,2	12,41	73,78		107,70

Шеф-Повар

Зел
 (подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
 калькулятор

Грицюк
 (подпись)

Грицюк О.М.

Старший
 калькулятор

Грицюк
 (подпись)

Грицюк О.М.

МЕНЮ

на 4 - 5 Март 2 024 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед с 7-11

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена					
Понедельник												
Завтрак												
1	Каша молочная из 5 злаков с клубникой	161,97	5,06	6,93	19,66	180/2/5	28,34					
2	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97					
3	Сыробогатов	83,19	4,46	3,59	12,41	17/14,5	16,25					
4	Тост с сыром Гауда	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,67					
5	Какао-напиток молочный с витам.13	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25					
6	Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл	70,14	1,82	0,57	11,69	25	2,55					
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	544,35	17,96	23,79	65,69		88,03					
Обед												
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	8,8	0,56	0,08	1,52	80	17,63					
2	Уха "Рыбачья" с горбушей /филе/ (ов. п/ф)	170,09	14,69	6,99	12,05	200/50	57,08					
3	Тестели мясные из свинины п/ф	195,77	10,48	11,68	11,57	90	34,36					
4	Пюре картофельное п/ф	154,33	3,52	5,05	23,6	160	21,59					
5	Сок яблочный для детей 200мл	92			23	1шт/200мл	21,49					
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	79,75	2,07	0,64	13,29	28	2,91					
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	85,68	2,72	0,44	17,68	34	3,01					
							786,42	34,04	24,88	102,71	158,07	
							1 330,77	52	48,67	168,4	Итого за день	246,10
Вторник												
Завтрак												
1	Запеканка из творога*	289,75	21,12	14,89	23,03	150	60,50					
2	Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7 гр	69,3	1,47	1,79	11,76	3шт/7гр	15,62					
3	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66					
4	Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80					
5	Кисломолочный напиток "Ряженка" инд.уп.100гр	51	3	2,5	4,2	1шт/100гр	15,60					
							506,39	28,45	21,69	55,19	115,18	
Обед												
1	Овощная нарезка с маслом растительным (томаты,огурцы св)	50	0,72	4,12	2,28	80	23,27					
2	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью п/ф	172,1	7,48	11,34	9,42	250/20/10/1	33,20					
3	Фрикасе из филе куриного п/ф	141,08	11,15	9,49	2,64	50/40	56,10					
4	Макаронные изделия отварные (рожки трубоч)	229,7	6	4,5	40,95	160	11,35					
5	Напиток из сухофруктов	59,94	0,38	0,05	16,07	200/6	2,75					
6	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,13					
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	57,82	1,5	0,47	9,64	20	2,12					
							761,84	28,86	30,47	90,34	130,92	
							1 268,23	57,31	52,16	145,53	Итого за день	246,10

Шеф-Повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

Богомолова Е.Н.

Старший
калькулятор

Грицюк О.М.

(подпись)

МЕНЮ

на 6 - 7 Март 2 024 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед с 7-11

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Среда							
Завтрак							
1	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	332,26	16,9	17,5	26,32	220	46,62
2	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66
3	Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
4	Хлеб "Николаевский" йодир.	57	1,48	0,46	9,5	20	2,08
5	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	85,68	2,72	0,44	17,68	34	3,01
		578,18	24,06	20,91	70,4		70,62
Обед							
1	Овощи свежие (томаты, перец сладкий)	19,8	0,94	0,13	3,37	50/30	35,08
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной п/ф	166,63	5,63	8,1	17,6	250/10/10	37,46
3	Поджарка из свинины /лук п/ф/	252,84	15,2	18,57	5,12	60/30	55,81
4	Овощи припущенные (рагу овощное)	160,49	3,53	4,23	26,85	180	21,20
5	Напиток тёплый из кураги	61,06	0,83	0,05	14,15	200	5,18
6	Сок яблочно-шиповниковый "Дары Кубани" 125	56,25			13,75	1шт/125мл	15,60
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	58,92	1,53	0,48	9,82	21	2,15
8	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	85,68	2,72	0,44	17,68	34	3,00
		861,67	30,38	32	108,34		175,48
		1 439,85	54,44	52,91	178,74	Итого за день	246,10
Четверг							
Завтрак							
1	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	195,17	6,46	8,05	24,03	180/5	17,78
2	Какао-напиток молочный с витам.С	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,20
3	Кисломолочный напиток "Ряженка" инд.уп.100гр	102	6	5	8,4	2шт/100гр	31,20
4	Конфеты железные "ФрутЛандия" 16гр	102,4		0,03	24,96	2шт/16гр	13,31
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	38	1,25	0,21	7,79	19	1,61
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	42,84	1,36	0,22	8,84	17	1,50
		609,46	19,09	16,86	93,91		91,65
Обед							
1	Огурцы свежие с зеленью	9,07	0,57	0,08	1,57	80	17,92
2	Свекольник с мясом со сметаной п/ф	197,13	7,9	11,41	15,23	250/20/10	39,36
3*	Котлета из мяса птицы с маслом слив. п/ф	148,61	11,64	7,51	13,33	90/5	47,48
4	Картофель отварной п/ф	172,34	3,56	4,81	28,62	170	23,46
5	Сок яблочный для детей 200мл	92			23	1шт/200мл	21,49
6	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшенич.витамин.	41,18	1,36	0,23	8,44	21	1,74
7	Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	85,68	2,72	0,44	17,68	34	3,00
		746,01	27,75	24,48	107,87		154,45
		1 355,47	46,84	41,34	201,78	Итого за день	246,10

Шеф-Повар

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Старший
калькулятор

Богомолова Е.Н.

Старший
калькулятор

Грицок О.М.

(подпись)