

МЕНЮ

на 7 - 10 ноября 2023 г. 1-Комплекс 107,7 Завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Вторник							
Завтрак							
1	Овощи свежие порционно (помидоры)	19,2	0,88	0,16	3,04	80	27,42
2	Говядина с картофелем и томатом в стиле шурпа п/ф	212,57	13,96	10,49	15,38	40/160	74,09
3	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66
4	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	51,2	1,63	0,5	9,34	20	2,13
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	32,71	1	0,31	6,39	13	1,40
		338,02	17,53	11,47	39,35		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Свекла вакуумной сушки 15 гр. ТМ Зеленика	67,88	1,16	2,72	9,71	1/15	32,80
2	Котлета из мяса птицы п/ф	115,41	11,59	3,88	13,27	90	42,76
3	Гречка отварная	171,7	5,72	5,11	25,77	150	8,72
4	Напиток тёплый из вишни	44,92	0,2	0,05	10,63	200/8	7,00
5	Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	78	3	2,5	11	1шт/100гр	14,43
6	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	46,77	1,49	0,21	9,78	21	1,99
		524,68	23,16	14,47	80,16		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Тефтели рыбные (с рисом) из горбуши	150,26	14,98	5,32	10,62	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" Лесные ягоды и персик -груша 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 "Изобилие" пшеничный витаминиз.	61,86	1,81	0,81	9,97	19	2,41
		503,81	24,82	12,85	69,52		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Свинина тушеная в томате с перцем болгарским	213,44	12,49	16,35	3,36	50/40	48,96
2	Овощи тушеные	67,13	3,2	1,4	9,88	180	16,65
3	Напиток тёплый смородиновый	42,92	0,25	0,1	9,81	200/8	12,45
4	Пюре фруктовое яблоко ТМ "Сады придонья" 125 гр	69,75			17,44	1шт/125гр	24,36
5	Батон нарезной в/с	86,01	2,56	1	16,64	33	3,54
6	Хлеб "Московский" ржаной	37,4	1,46	0,26	7,28	20	1,74
		516,65	19,96	19,11	64,41		107,70

Повар-бригадир *Зет*
 (подпись)

Экономист по ценам *Грицюк О.М.*
 (подпись)

Мед. работник *С.К.*
 (подпись)

Экономист по ценам *Грицюк О.М.*
 (подпись)

МЕНЮ

на 7 - 10 ноября 2023 г. 2-Комплекс 107,7 Завтрак овощи очищенные

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Вторник							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Каша пшенинная молочная с бананом	248,53	7,32	7,46	37,69	160/40/5	31,81
3	Цикорий с молоком*	86,74	3,06	2,5	12,79	200	13,56
4	Йогурт персик+манго питьевой уп 100гр	74	2,8	2,5	11	1шт/100гр	20,80
5	Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	52,59	1,67	0,51	9,59	21	2,19
6	Хлеб "Николаевский" йодир.	48,6	1,48	0,46	9,5	20	2,08
7	Фрукт апельсин свежий	73,1	1,53	0,34	13,77	170	28,29
		649,66	17,96	21,02	94,48		107,70
Среда							
Завтрак							
1	Жаркое "По-домашнему"со свининой ов.п/ф	283,5	14,69	15,37	20,65	50/150	54,90
2	Напиток тёплый из кураги	61,06	0,83	0,05	14,15	200	5,18
3	Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
4	Печенье "Плазма" витаминизированное, 50гр	204	6,25	4	29	1шт/50гр	17,55
5	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
6	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	22,56	0,73	0,12	4,63	11	0,90
7	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	44	1,4	0,2	9,2	20	1,87
		743,02	27,2	22,64	99,13		107,70
Четверг							
Завтрак							
1	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
2	Голубцы ленивые п/ф	202,73	12,72	12,55	9,74	90	56,45
3	Рис припущенный	212,91	3,79	4,4	39,54	160	12,75
4	Напиток фруктовый (яблочный) с/м	43,67	0,1	0,1	10,43	200/8	7,82
5	Творог обогащенный "Растишка" Клубника - банан вкус с пломбир инд уп 45гр	45,9	2,7	1,57	5,26	1/45гр	16,56
6	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	46,65	1,35	0,33	8,88	20	2,03
7	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	79,5	2,32	1,04	12,81	24	3,12
		697,46	23,08	27,24	86,8		107,70
Пятница							
Завтрак							
1	Джем "Махеев" клубничный	54,4			13,4	20	9,37
2	Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	66,1	0,1	7,25	0,14	1шт/10гр	8,97
3	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	351,68	19,48	16,3	36,25	130	55,74
4	Чай яблочно-вишневый	28,9	0,06	0,03	7,01	200	2,89
5	Батон нарезной в/с	59,28	1,76	0,69	11,47	23	2,44
6	Фрукт апельсин свежий	73,1	1,53	0,34	13,77	170	28,29
		633,46	22,93	24,61	82,04		107,70

Повар-бригадир

Зел

(подпись)

Экономист по ценам

Грицок

Грицок О.М.

Мед. работник

(подпись)

Экономист по ценам

Грицок

Грицок О.М.

(подпись)

МЕНЮ

на 7 - 8 ноября 2023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Вторник							
Завтрак							
1	Запеканка из творога*	294,17	21,12	15,38	23,03	150	60,43
2	Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7 гр	69,3	1,47	1,79	11,76	3шт/7гр	15,62
3	Напиток кисломолочный "Ряженка"	102	6	5	8,4	200	18,30
4	Чай с лимоном с сахаром	22,34	0,06	0,01	5,2	200/5/7	2,66
5	Хлеб "Николаевский" йодир.	48,6	1,48	0,46	9,5	20	2,08
		536,41	30,13	22,64	57,89		99,09
Обед							
1	Овощная нарезка с маслом растительным	49,36	0,72	4,08	2,32	80	23,27
2	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, со сметаной и зеленью п/ф	165,47	8,13	10,48	9,42	250/20/10/1	45,51
3	Фрикасе из филе куриного п/ф	140,95	11,15	9,48	2,65	50/40	56,10
4	Макаронные изделия отварные (улитки вес)	215,34	5,62	4,21	38,39	150	10,64
5	Напиток тёплый из кураги	61,06	0,83	0,05	14,15	200	5,18
6	Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	101,58	3,23	0,99	18,53	40	4,23
7	Хлеб "Николаевский" йодир.	48,6	1,48	0,46	9,5	20	2,08
		782,36	31,16	29,75	94,96		147,01
		1 318,77	61,29	52,39	152,85	Итого за день	246,10
Среда							
Завтрак							
1	Плов из свинины п/ф	373,53	15,93	16,84	38,77	50/150	49,53
2	Чай ройбуш.	0,13				200	1,19
3	Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	80,9	2,9	2,5	11,7	1шт/100 мл	16,25
4	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	31,58	1,02	0,17	6,49	16	1,26
5	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	44	1,4	0,2	9,2	20	1,88
		530,14	21,25	19,71	66,16		70,11
Обед							
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	8,8	0,56	0,08	1,52	80	17,63
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной.	201,73	8,63	10,67	17,6	250/20/10	50,69
3	Гуляш из говядины п/ф	198,81	15,18	14,17	2,7	50/40	72,00
4	Овощи тушеные	55,94	2,67	1,17	8,23	150	13,88
5	Напиток из сухофруктов	61,06	0,83	0,05	14,15	200	2,75
6	Сок яблочный восстановленный осветленный "Сады Придонья" 125 мл	56,25			13,75	1шт/125мл	15,57
7	Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	40,4	1,3	0,22	8,3	20	1,61
8	Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	44	1,4	0,2	9,2	20	1,86
		666,99	30,57	26,56	75,45		175,99
		1 197,13	51,82	46,27	141,61	Итого за день	246,10

Повар-бригадир Зен
 (подпись)

Экономист по ценам Грицюк О.М.
 (подпись)

Мед. работник О
 (подпись)

Экономист по ценам Грицюк О.М.
 (подпись)

МЕНЮ

на 9 - 10 Ноября 2 023 г. 1-Комплекс 246,1 Завтрак+обед

№ п/п	Наименование	Ккал	Б	Ж	У	Выход	Цена
Четверг							
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная (жидкая) с маслом	230,29	7,53	7,69	32,52	180/5	19,47
2	Какао-напиток молочный с витам.13	82,05	3,62	2,95	10,09	200	15,67
3	Напиток кисломолочный "Ряженка"	102	6	5	8,4	200	18,30
4	Фрукт яблоко свежее	47	0,4	0,4	9,8	100	11,05
5	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20	2,08
6	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	65,8	1,92	0,86	10,6	20	2,57
		574,94	20,85	17,24	80,51		69,14
Обед							
1	Овощи свежие порционно (помидоры)	19,2	0,88	0,16	3,04	80	27,42
2	Свекольник с говядиной, со сметаной (говядина, картофель, свекла, лук, морковь, масло, соль, томатная паста).	190,51	8,55	10,55	15,23	250/20/10	51,66
3	Наггетсы куриные хрустящие	203,3	9	11,39	16,21	90	56,51
4	Картофельные шарики запеченные п/ф	232,28	4,6	7,09	63,48	150	17,93
5	Сок мультифруктовый восстановленный для детей "Сады придонья" 2 л	90			22	200	17,91
6	Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	47,8	1,38	0,34	9,1	20	2,08
7	Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	88,17	2,57	1,15	14,2	27	3,45
		871,26	26,98	30,68	143,26		176,96
		1 446,2	47,83	47,92	223,77	Итого за день	246,10
Пятница							
Завтрак							
1	Блинчики без начинки "Смак"	134,63	2,16	10,11	8,81	90 гр/2 шт	21,53
2	Джем "Махеев" клубничный	54,4			13,4	20	9,37
3	Напиток кисломолочный "Снежок"	156	6	5	22	200	20,32
4	Цикорий с молоком*	86,74	3,06	2,5	12,79	200	13,56
5	Фрукт банан свежий	192	3	1	42	200	34,48
6	Хлеб "Московский" ржаной	18,7	0,73	0,13	3,64	10	0,86
		642,47	14,95	18,74	102,64		100,12
Обед							
1	Свекла вакуумной сушки 15 гр. ТМ Зеленика	67,88	1,16	2,72	9,71	1/15	32,80
2	Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками п/ф	278,76	7,89	13,82	30,54	250/20/1	37,01
3	Рыбные наггетсы	123,53	7,84	2,67	17,05	90	29,28
4	Рис припущенный с овощ. /лук, морковь/ п/ф	248,9	4,4	6,29	43,62	180	17,72
5	Сок яблоко-виноград восстановленный для детей 200мл "Сады Придонья"	92			23	1шт/200мл	25,25
6	Батон нарезной в/с	59,75	1,78	0,69	11,56	23	2,46
7	Хлеб "Московский" ржаной	31,56	1,23	0,22	6,14	17	1,46
		902,38	24,3	26,41	141,62		145,98
		1 544,85	39,25	45,15	244,26	Итого за день	246,10

Повар-бригадир

(подпись)

Мед. работник

(подпись)

Экономист по ценам

(подпись)

Грицюк О.М.

Экономист по ценам

(подпись)

Грицюк О.М.