

Утверждаю и.о. директора Г.А. Чаус

МЕНЮ

7-11 на 1 сентября 2025 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества			Ккал
			Цена	(г)		
			Б	Ж	У	

Завтрак

кт182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	18,34	6,5889	10,1018	26,7420	224,1582
кт209	Яйцо вареные	40	6,85	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000
кт382	Какао с молоком	200	8,60	3,4698	2,7900	9,8927	78,5592
	Хлеб ржаной	20	2,85	1,8000	0,3000	11,8500	58,5000
	Хлеб пшеничный	30	2,10	2,2800	0,2400	14,7600	70,5000
ТК№ 11	Фрукты свежие(по сезону)	100	6,13	0,4001	0,4001	9,8014	47,0068
Всего:			44,87	19,6187	18,4319	73,3261	541,5243

Обед

тк40	Салат из моркови и яблок_	60	3,88	0,5167	1,9332	4,7235	39,4425
тк 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	8,04	2,2408	5,1670	13,4960	110,6233
тк 292	фрикадельки из говядины паровые_2	100	66,32	15,2812	15,0120	7,7092	226,9969
тк 143	Рагу из овощей_2	150	8,48	2,4724	3,2754	13,1077	93,1114
	хлеб пшеничный.....	50	3,50	3,8000	0,4000	24,6000	117,5000
	Хлеб ржаной	30	2,85	1,8000	0,3000	11,8500	58,5000
389	Сок фруктовый	200	7,22	1,0000	0,2000	20,2000	92,0000
Всего:			100,29	27,1111	26,2876	95,6864	738,1741

Полдник

ТК№ 11	Фрукты свежие(по сезону)	100	6,13	0,4001	0,4001	9,8014	47,0068
тк429	Булочка Веснушка	50	6,11	3,7539	3,1155	30,0070	162,7280
тк379	Кофейный напиток с молоком	200	9,43	3,4050	2,9320	15,1590	100,3538
Всего:			21,67	7,5590	6,4476	54,9674	310,0887

Ужин

тк253	Рыба запеченная с помидором и сыром	120	51,53	16,7182	9,3198	2,5478	188,7160
тк56	Икра свекольная	100	7,76	1,9058	8,1030	10,1694	122,0385
тк318	картофель отварной	150	15,39	3,0531	4,9509	24,5031	155,2951
тк7	Чай с сахаром	200	0,75			5,1455	19,9719
	хлеб пшеничный..	40	2,80	3,0400	0,3200	19,6800	94,0000
Всего:			78,23	24,7171	22,6937	62,0458	580,0215

Второй ужин

тк435	Кефир	200	17,60	5,6000	6,4000	8,2000	112,0000
тк73	Гренки	20	2,24	2,4320	0,2560	15,7440	75,2000
Всего:			19,84	8,0320	6,6560	23,9440	187,2000
Итого:			264,90	87,0379	80,5168	309,9697	2357,0085

Шеф-повар

Гаврилюк

Утверждаю и.о. директора Т.А. Чаус

МЕНЮ

12-18 на 1 сентября 2025 г.



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Б	Ж	У	

Завтрак

тк182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	25,75	9,3569	13,9403	36,7615	309,7773
тк209	Яйцо вареные	40	6,85	5,0800	4,6000	0,2800	62,8000
тк11	Фрукты свежие (по сезону)	100	6,13	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000
тк382	Какао с молоком.	200	8,78	3,5832	2,8600	9,9370	79,8948
	хлеб ржаной ..	30	2,85	1,8000	0,3000	11,8500	58,5000
	Хлеб пшеничный	40	2,80	3,0402	0,3200	19,6814	94,0067
	Всего:	53,15	23,2603	22,4203	88,3099	651,9787	

Обед

тк40	Салат из моркови и яблок_	100	6,66	0,8610	3,2220	7,8713	65,7313
тк82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	7,62	2,1152	4,1670	13,3220	100,3040
тк292	фрикадельки из говядины(паровые)	120	79,61	18,3325	18,0236	9,2421	272,4241
тк143	Рагу из овощей-	180	9,73	2,8182	3,9012	14,5271	106,0491
	хлеб пшен. 70	70	4,90	5,3204	0,5600	34,4425	164,5117
	Хлеб ржаной	40	3,80	2,4000	0,4000	15,8000	78,0000
389	Сок фруктовый	200	7,22	1,0000	0,2000	20,2000	92,0000
	Всего:	119,54	32,8473	30,4739	115,4048	879,0203	

Полдник

тк429	Булочка Веснушка	60	7,57	4,6601	3,9138	36,0290	197,5715
тк11	Фрукты свежие (по сезону)	100	6,13	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000
тк379	Кофейный напиток с молоком	200	9,43	3,4050	2,9320	15,1524	100,3275
	Всего:	23,13	8,4651	7,2458	60,9814	344,8990	

Ужин

тк56	Икра свекольная	100	7,75	1,9053	8,1030	10,1670	122,0254
тк253	Рыба запеченная с помидором и сыром	120	51,51	16,7125	9,3152	2,5467	188,6368
тк318	Картофель отварной.	180	18,51	3,6640	5,9680	29,4040	186,6000
тк7	чай с сахаром	200	0,75			5,1422	19,9588
	Хлеб пшеничный	40	2,80	3,0402	0,3200	19,6814	94,0067
	хлеб ржаной....	20	1,90	1,2000	0,2000	7,9000	39,0000
	Всего:	83,22	26,5220	23,9063	74,8413	650,2277	

Второй ужин

тк435	кефир	200	17,60	5,6000	6,4000	8,2000	112,0000
пг73	Гренки	20	2,24	2,4322	0,2560	15,7451	75,2054
	Всего:	19,84	8,0322	6,6560	23,9451	187,2054	
	Итого:	298,88	99,1269	90,7022	363,4825	2713,3311	

Шеф-повар

Г.А. Врубль