

УТВЕРЖДАЮ

Начальник планово-экономического отдела

"16" апреля 2024

Лисенко Е.А.



МЕНЮ НА 16.04.2024 (ОСН.) (БОРЦЫ (ГСС, ВСМ))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2
200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ, НА МОЛОКЕ <small>молоко ультрапастер. для дп, сахар-песок, кофейный напиток дп</small>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
80	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ В/СОРТА В НАРЕЗКЕ	Калорийность-218, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17
250	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ <small>макаронные изделия, сыр полутвердый с м.д.ж. 45%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Калорийность-464, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-47
200	ЙОГУРТ	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калорийность-970, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-101
<u>Полдник</u>		
500	МОЛОКО ДП	Калорийность-300, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-21
140	БЛИНЧИКИ С НАТУРАЛЬНОЙ ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ (С ЯГОДАМИ) ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА <small>блинчики с фруктовой начинкой, масло сливочное</small>	Калорийность-190, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-34
Итого за Полдник		Калорийность-490, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-55
<u>Ужин</u>		
20	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	Калорийность-150, Жиры-17
20	МЕД 0,020 Г	Калорийность-328, Белки-1, Углеводы-50
70	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ В/СОРТА В НАРЕЗКЕ	Калорийность-191, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
100	ВЕТЧИНА	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-12
70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ "ДАРНИЦКИЙ"	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31
400	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА) <small>картофель свежий продовольственный, мясо индейки замороженное /Филе/, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, томат - паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</small>	Калорийность-544, Белки-33, Жиры-41, Углеводы-26
200	ЧАЙ С САХАРОМ <small>сахар-песок, чай черный дп</small>	Калорийность-39, Углеводы-11
200	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ <small>редис красный обрезной, масло растительное, лук зеленый (перо), яйцо куриное диетическое, соль йодированная</small>	Калорийность-296, Белки-4, Жиры-28, Углеводы-5
150	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Ужин		Калорийность-2 030, Белки-50, Жиры-100, Углеводы-153
Итого за день		Калорийность-3 491, Белки-99, Жиры-157, Углеводы-310

Заведующий
производством

Калошин А.В.

Медицинская
сестра
диетическая

Атабаева Н.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник планово-экономического отдела

"16" апреля 2024г.

Жуковко Е.А.



МЕНЮ НА 16.04.2024 (ОСН.) (_БОРЦЫ (ТЭ))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	Калорийность-4, Углеводы-1
200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ, НА МОЛОКЕ	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
<small>молоко ультрапастер. для дл, сахар-песок, кофейный напиток дл</small>		
60	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ В/СОРТА В НАРЕЗКЕ	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
150	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	Калорийность-278, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-28
<small>макаронные изделия, сыр полутвердый с м д ж. 45%, масло сливочное, соль йодированная</small>		
200	ЙОГУРТ	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калорийность-724, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-77
<u>Обед</u>		
150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГРУШЕЙ С МАСЛОМ	Калорийность-159, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14
<small>морковь столовая свежая, груша свежая, масло растительное, сахар-песок</small>		
200	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-24
<small>курага, сахар-песок, лимонная кислота</small>		
70	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ В/СОРТА В НАРЕЗКЕ	Калорийность-191, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ "ДАРНИЦКИЙ"	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31
300	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13
<small>капуста белокочанная свежая, картофель свежий продовольственный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, крупа пшено, масло растительное, сметана с м д ж. 15%, соль йодированная, петрушка (зелень)</small>		
300	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	Калорийность-369, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-29
<small>капуста белокочанная свежая, говядина /котлетное мясо/, крупа рис, масло сливочное, сметана с м д ж. 15%, соль йодированная, масло растительное, томат - паста</small>		
200	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 176, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-145
Итого за день		Калорийность-1 901, Белки-54, Жиры-61, Углеводы-222

Заведующий
производством

Калошин А.В.

Медицинская
сестра
диетическая

Атабаева Н.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник планово-экономического отдела

"16" апреля 2024 г.

Ласенко Е.А.



МЕНЮ НА 16.04.2024 (ОСН.) (НАЧ.ШКОЛА 1-4 КЛ..

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	Калорийность-6, Углеводы-1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	
200	ЗЛАКОВЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ, НА МОЛОКЕ	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
	<small>молоко ультрапастер. для дп, сахар-песок, кофейный напиток дп</small>	
60	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ В/СОРТА В НАРЕЗКЕ	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
180	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	Калорийность-334, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-34
	<small>макаронные изделия, сыр полутвердый с м.д.ж. 45%, масло сливочное, соль йодированная</small>	
200	ЙОГУРТ	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калорийность-782, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-83
Итого за день		Калорийность-782, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-83

Заведующий производством

Калошин А.В.

Медицинская сестра диетическая

Атабаева Н.Б.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник планово-экономического отдела

"16" апреля 2024 г.

Ласенко Е.А.

МЕНЮ НА 16.04.2024 (ОСН.) (СОЦ Н/З 1-4 Кл.)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	Калорийность-6, Углеводы-1
200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ, НА МОЛОКЕ <small>молоко ультрапастер. для дл, сахар-песок, кофейный напиток дл</small>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
60	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ В/СОРТА В НАРЕЗКЕ	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
170	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ <small>макаронные изделия, сыр полутвердый с м д.ж. 45%, масло сливочное, соль йодированная</small>	Калорийность-315, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-32
200	ЙОГУРТ	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калорийность-763, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-81
<u>Обед</u>		
100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГРУШЕЙ С МАСЛОМ <small>морковь столовая свежая, груша свежая, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-9
200	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА) <small>курага, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-24
50	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ В/СОРТА В НАРЕЗКЕ	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ "ДАРНИЦКИЙ"	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-22
250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) <small>капуста белокочанная свежая, картофель свежий продовольственный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, крупа пшено, масло растительное, сметана с м д.ж. 15%, соль йодированная, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
250	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ <small>капуста белокочанная свежая, говядина /копчатное мясо/, крупа рис, масло сливочное, сметана с м д.ж. 15%, соль йодированная, масло растительное, томат - паста</small>	Калорийность-308, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-851, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-101
Итого за день		Калорийность-1 614, Белки-48, Жиры-54, Углеводы-182

Заведующий
производством

Калошин А.В.

Медицинская
сестра
диетическая

Атабаева Н.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник планово-экономического отдела

"16" апреля 2024 г.

Лисенко Е.А.



МЕНЮ НА 16.04.2024 (ОСН.) (СТУДЕНТЫ.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГРУШЕЙ С МАСЛОМ <small>морковь столовая свежая, груша свежая, масло растительное, сахар-песок</small>	Калорийность-159, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-14
200	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА) <small>курага, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-24
70	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ В/СОРТА В НАРЕЗКЕ	Калорийность-191, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ "ДАРНИЦКИЙ"	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-31
300	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) <small>капуста белокачанная свежая, картофель свежий продовольственный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, крупа пшено, масло растительное, сметана с м.д.ж. 15%, соль йодированная, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13
350	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ <small>капуста белокачанная свежая, говядина (котлетное мясо), крупа рис, масло сливочное, сметана с м.д.ж. 15%, соль йодированная, масло растительное, томат - паста</small>	Калорийность-431, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-34
150	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-1 214, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-145
Итого за день		Калорийность-1 214, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-145

Заведующий производством

Калошин А.В.

Медицинская сестра диетическая

Атабасова Н.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник планово-экономического отдела

"16" апреля 2024г.

Ласенко Е.А.



МЕНЮ НА 16.04.2024 (ОСН.) (СОЦ. Н/З 5-9 КЛ.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал); белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
20	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	Калорийность-4, Углеводы-1
200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ, НА МОЛОКЕ	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
<i>молоко ультрапастер. для дл, сахар-песок, кофейный напиток дл</i>		
60	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ В/СОРТА В НАРЕЗКЕ	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
150	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	Калорийность-278, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-28
<i>макаронные изделия, сыр полутвердый с м д ж. 45%, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	ЙОГУРТ	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20
Итого за Завтрак		Калорийность-724, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-77
Обед		
120	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГРУШЕЙ С МАСЛОМ	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-11
<i>морковь столовая свежая, груша свежая, масло растительное, сахар-песок</i>		
200	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-24
<i>курага, сахар-песок, лимонная кислота</i>		
50	ХЛЕБ ИЗ МУКИ ПШЕНИЧНОЙ В/СОРТА В НАРЕЗКЕ	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ "ДАРНИЦКИЙ"	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-22
250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ (ПШЕНО)	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
<i>капуста белокочанная свежая, картофель свежий продовольственный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, крупа пшено, масло растительное, сметана с м д ж. 15%, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>		
250	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	Калорийность-308, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-24
<i>капуста белокочанная свежая, говядина /котлетное мясо/, крупа рис, масло сливочное, сметана с м д ж. 15%, соль йодированная, масло растительное, томат - паста</i>		
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-103
Итого за день		Калорийность-1 596, Белки-47, Жиры-54, Углеводы-180

Заведующий
производством

Калошин А.В.

Медицинская
сестра
диетическая

Атабасва Н.Б.