

МЕНЮ

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Коллектив "Прогноз" Уткин А.А.
Составлено
Директор

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

Наименование блюд		Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \Белки - 0,12 г, Жиры - 10,86 г, Углеводы - 0,19 г. Энергетическая ценность 99,00 Ккал\	15	
2	Макаронны отварные с сыром \Белки - 13,16 г, Жиры - 12,00 г, Углеводы - 47,66 г. Энергетическая ценность 351,33 Ккал\	250	
3	Чай с сахаром \Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,43 г. Энергетическая ценность 26,52 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
5	Хлеб пшеничный \Белки - 2,37 г, Жиры - 0,30 г, Углеводы - 14,58 г. Энергетическая ценность 70,50 Ккал\	30	
6	Фрукты свежие \Белки - 0,60 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 14,70 г. Энергетическая ценность 66,60 Ккал\	150	
7			
Итого \Белки - 18,13 г, Жиры - 24,09 г, Углеводы - 98,39 г. Энергетическая ценность 682,92 Ккал\		675	
Стоимость			71,27

ОБЕД

1	Салат витаминный \Белки - 1,57 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 8,79 г. Энергетическая ценность 95,65 Ккал\	100	
2	Борщ с капустой и картофелем \Белки - 1,81 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 12,74 г. Энергетическая ценность 102,43 Ккал\	250	
3	Тефтели мясо-крупяные \Белки - 12,64 г, Жиры - 10,25 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 168,73 Ккал\	100	
4	Каша рассыпчатая гречневая \Белки - 10,31 г, Жиры - 7,31 г, Углеводы - 46,37 г. Энергетическая ценность 292,55 Ккал\	180	
5	Кисель плодово-ягодный \Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
Итого \Белки - 32,76 г, Жиры - 29,42 г, Углеводы - 143,11 г. Энергетическая ценность 968,37 Ккал\		920	
Стоимость			93,72

Стоимость итого:

164,99

Итого Белки - 50,90 г, Жиры - 53,51 г, Углеводы - 241,50 г. Энергетическая ценность 1651,29 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

МЕНЮ

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Байпас Пэтент" Эстония, А.М.
Составлено
Директор

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.
1	Сыр полутвердый (порции) \Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\	15	
2	Каша молочная "Дружба" \Белки - 7,54 г, Жиры - 12,07 г, Углеводы - 25,86 г. Энергетическая ценность 242,27 Ккал\	200	
3	Кофейный напиток \Белки - 5,33 г, Жиры - 4,51 г, Углеводы - 19,34 г. Энергетическая ценность 139,37 Ккал\	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
5	Хлеб пшеничный \Белки - 2,77 г, Жиры - 0,35 г, Углеводы - 17,00 г. Энергетическая ценность 82,25 Ккал\	35	
6	Йогурт 3,2% жирности \Белки - 7,50 г, Жиры - 4,80 г, Углеводы - 5,25 г. Энергетическая ценность 94,20 Ккал\	150	
7			
	Итого \Белки - 28,30 г, Жиры - 26,52 г, Углеводы - 82,28 г. Энергетическая ценность 681,06 Ккал\	630	
	Стоимость		71,27

ОБЕД

1	Салат из белокочанной капусты с морковью \Белки - 1,31 г, Жиры - 3,24 г, Углеводы - 6,47 г. Энергетическая ценность 60,40 Ккал\	100	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями \Белки - 2,69 г, Жиры - 2,84 г, Углеводы - 17,14 г. Энергетическая ценность 104,88 Ккал\	250	
3	Котлеты рубленные из птицы \Белки - 21,79 г, Жиры - 14,34 г, Углеводы - 20,20 г. Энергетическая ценность 297,02 Ккал\	120	
4	Рис отварной с овощами \Белки - 5,31 г, Жиры - 7,60 г, Углеводы - 48,00 г. Энергетическая ценность 281,69 Ккал\	230	
5	Чай с лимоном и сахаром \Белки - 0,26 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,64 г. Энергетическая ценность 27,66 Ккал\	200	
6	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\	35	
7	Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
	Итого \Белки - 37,27 г, Жиры - 28,92 г, Углеводы - 140,04 г. Энергетическая ценность 969,61 Ккал\	985	
	Стоимость		93,72

Стоимость итого:

164,99

Итого Белки - 65,57 г, Жиры - 55,45 г, Углеводы - 222,33 г. Энергетическая ценность 1650,67 Ккал

Зав. производством (старший повар):

МЕНЮ

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Клиника Питания" Зинченко Л.М.
Составлено
Директор

Пятица - 1 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.
1 Масло сливочное (порциями) \Белки - 0,08 г, Жиры - 7,24 г, Углеводы - 0,13 г. Энергетическая ценность 66,00 Ккал\	10	
2 Гуляши \Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
3 Макароны изделия отварные \Белки - 7,34 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 35,26 г. Энергетическая ценность 224,60 Ккал\	200	
4 Чай фруктовый с яблочками \Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 Ккал\	200	
5 Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
6 Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
7		
Итого \Белки - 24,12 г, Жиры - 26,10 г, Углеводы - 89,12 г. Энергетическая ценность 687,99 Ккал\	590	
Стоимость		71,27

ОБЕД

1 Салат "Здоровье" \Белки - 1,77 г, Жиры - 6,11 г, Углеводы - 7,29 г. Энергетическая ценность 91,23 Ккал\	100	
2 Щи из свежей капусты с картофелем \Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\	250	
3 Жирное по-домашнему из филе птицы \Белки - 16,68 г, Жиры - 14,57 г, Углеводы - 26,10 г. Энергетическая ценность 302,33 Ккал\	250	
4 Нанток витаминный \Белки - 0,48 г, Жиры - 0,15 г, Углеводы - 18,59 г. Энергетическая ценность 77,63 Ккал\	200	
5 Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\	35	
6 Хлеб пшеничный \Белки - 3,95 г, Жиры - 0,50 г, Углеводы - 24,30 г. Энергетическая ценность 117,50 Ккал\	50	
7 Кондитерские изделия \Белки - 4,18 г, Жиры - 5,65 г, Углеводы - 34,85 г. Энергетическая ценность 207,00 Ккал\	50	
Итого \Белки - 30,77 г, Жиры - 32,25 г, Углеводы - 136,90 г. Энергетическая ценность 961,00 Ккал\	935	
Стоимость		93,72

Стоимость итого:

164,99

Итого Белки - 54,90 г, Жиры - 58,36 г, Углеводы - 226,03 г. Энергетическая ценность 1648,99 Ккал

Зав. производством (старший повар):

МЕНЮ

Утверждено
Генеральный директор
ООО "Камбисин Детский Заводчик Л.М.

Составлено
Директор



Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

Наименование блюд		Выход	Цена, руб.
1	Масло сливочное (порциями) \Белки - 0,16 г, Жиры - 14,50 г, Углеводы - 0,26 г. Энергетическая ценность 132,00 Ккал\	20	
2	Макаронны отварные с сыром \Белки - 10,53 г, Жиры - 9,60 г, Углеводы - 38,13 г. Энергетическая ценность 281,07 Ккал\	200	
3	Чай с сахаром \Белки - 0,20 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 6,43 г. Энергетическая ценность 26,52 Ккал\	200	
4	Хлеб пшеничный \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
5	Йогурт 3,2% жирности \Белки - 10,00 г, Жиры - 6,40 г, Углеводы - 7,00 г. Энергетическая ценность 125,60 Ккал\	200	
6			
7			
Итого \Белки - 25,63 г, Жиры - 31,10 г, Углеводы - 80,98 г. Энергетическая ценность 706,19 Ккал\		680	
Стоимость			71,27

ОБЕД

1	Салат витаминный \Белки - 1,57 г, Жиры - 6,02 г, Углеводы - 8,79 г. Энергетическая ценность 95,65 Ккал\	100	
2	Суп крестьянский с крупой \Белки - 1,48 г, Жиры - 4,91 г, Углеводы - 6,09 г. Энергетическая ценность 74,55 Ккал\	250	
3	Рагу из птицы \Белки - 29,54 г, Жиры - 9,80 г, Углеводы - 24,50 г. Энергетическая ценность 304,36 Ккал\	280	
4	Кисель плодово-ягодный \Белки - 0,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 24,76 г. Энергетическая ценность 99,04 Ккал\	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\	35	
6	Хлеб пшеничный \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
7	Кондитерские изделия \Белки - 3,76 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 31,36 г. Энергетическая ценность 186,30 Ккал\	45	
Итого \Белки - 43,06 г, Жиры - 26,81 г, Углеводы - 141,95 г. Энергетическая ценность 981,36 Ккал\		970	
Стоимость			93,72

Стоимость итого:

164,99

Итого Белки - 68,69 г, Жиры - 57,91 г, Углеводы - 222,94 г. Энергетическая ценность 1687,55 Ккал

Зав. производством (старший повар) :

МЕНЮ

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.
1 Сыр полутвердый (порциями) \Белки - 3,48 г, Жиры - 4,45 г, Углеводы - 0,00 г. Энергетическая ценность 54,00 Ккал\	15	
2 Гулжи \Белки - 10,83 г, Жиры - 11,96 г, Углеводы - 4,16 г. Энергетическая ценность 167,71 Ккал\	100	
3 Макароны изделия отварные \Белки - 8,44 г, Жиры - 6,92 г, Углеводы - 40,54 г. Энергетическая ценность 258,29 Ккал\	230	
4 Чай фруктовый с яблочками \Белки - 0,24 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 10,45 г. Энергетическая ценность 43,21 Ккал\	200	
5 Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,68 г, Жиры - 0,33 г, Углеводы - 14,82 г. Энергетическая ценность 68,97 Ккал\	30	
6 Хлеб пшеничный \Белки - 3,16 г, Жиры - 0,40 г, Углеводы - 19,44 г. Энергетическая ценность 94,00 Ккал\	40	
7		
Итого \Белки - 27,84 г, Жиры - 24,12 г, Углеводы - 89,42 г. Энергетическая ценность 686,18 Ккал\	615	
Стоимость		71,27

ОБЕД

1 Салат из свеклы отварной \Белки - 1,40 г, Жиры - 6,01 г, Углеводы - 8,26 г. Энергетическая ценность 92,80 Ккал\	100	
2 Шни из свежей капусты с курдюком \Белки - 1,74 г, Жиры - 4,88 г, Углеводы - 8,48 г. Энергетическая ценность 84,85 Ккал\	250	
3 Ваточки рубленные из птицы \Белки - 18,16 г, Жиры - 11,95 г, Углеводы - 16,83 г. Энергетическая ценность 247,51 Ккал\	100	
4 Картофельные пюре \Белки - 4,69 г, Жиры - 7,36 г, Углеводы - 31,34 г. Энергетическая ценность 210,42 Ккал\	230	
5 Сок фруктовый \Белки - 1,00 г, Жиры - 0,00 г, Углеводы - 25,40 г. Энергетическая ценность 105,60 Ккал\	200	
6 Хлеб ржано-пшеничный \Белки - 1,96 г, Жиры - 0,38 г, Углеводы - 17,29 г. Энергетическая ценность 80,46 Ккал\	35	
7 Хлеб пшеничный \Белки - 4,74 г, Жиры - 0,60 г, Углеводы - 29,16 г. Энергетическая ценность 141,00 Ккал\	60	
Итого \Белки - 33,70 г, Жиры - 31,19 г, Углеводы - 136,76 г. Энергетическая ценность 962,64 Ккал\	975	
Стоимость		93,72

Стоимость итого:

Итого Белки - 61,54 г, Жиры - 55,31 г, Углеводы - 226,19 г. Энергетическая ценность 1648,82 Ккал

Зав. производством (старший повар):

164,99

