

МЕНЮ

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: 44. № 24Г

Сезон: _____

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
59	Салат из свежих овощей с маслом растительным	50	0.45	3.55	1.95	21	0	0.2	0.4	0.6	12	10	12	0.6				
176	Борщ с картофелем, сметаной и курой	250/5/25	7.2	13.66	11.9	220	0.024	5.1	400	0.1	18.6	48.9	13.01	12				
499	Запеканка из творога со сметаной	150/25	18.2	17.6	25.7	266	0.07	4.3	280	1.1	77.6	111.8	20.1	1.8				
1025	Какао с молоком	200	4.9	3.8	25.84	190	0.06	1.6	0.4	0.4	172	1.16	24.8	1				
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9				
	ИТОГО		35.11	39.34	93.37	833	32.15	11.2	687.4	4.82	282.2	205.86	183.91	13.6				

Директор

Зав. производством

Е.В. Кудряшова

И.В. Взорова



МЕНЮ

День: ВТОРНИК

Неделя: 15.10.24г

Сезон: _____

Возрастная категория: 12 лет и старше

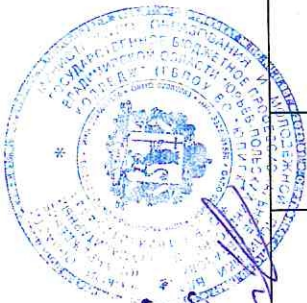
№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
8	Бутерброд колбасой	с 30/30	15	38	47	275	0.17	0	2.2	2.3	13	60	57	0.6		
197	Щи из свежей капусты с курой и со сметаной	250/25/5	9.7	13.4	11.6	220	0.02	6.2	70	0.3	22	76	10	0.3		
1085	Оладьи с повидлом	150/20	7.8	12	39.4	326	0.3	0.4	85	1.9	92	88.7	13.7	0.6		
	Йогурт фруктовый	200	6	6	30	160	0.05	0.96	0.02	0.01	198.4	95	15	0.2		
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9		
	ИТОГО		42.86	70.13	155.98	794.26	32.54	7.56	163.82	7.13	327.4	353.7	209.7	10.7		

Директор

Зав. производством

Е.В. Кудряшова

И.В. Взорова



М Е Н Ю

День: среда

Неделя: № 10. 241

Сезон: _____

Возрастная категория: 12 лет и старше

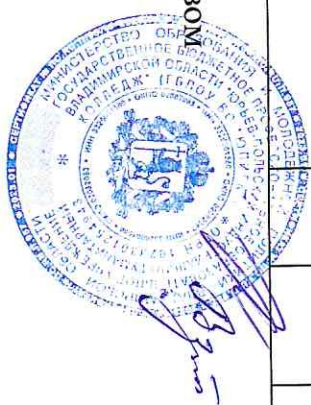
№ рецептур	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
81	Салат из свежей капусты	100	2.76	2.6	12.72	82	0.066	32.7	53	0	45	32	10	0.59				
233	Суп с макар. изделиями и курой	250/ 25	5.05	8.5	18.5	201	0.028	1.45	11	0.17	23.1	24	23.3	0.85				
637	Азу	250/ 50	23.04	21.57	37.59	525	0.03	15	0.015	0.15	55.5	64.5	33	2.1				
1024	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.4	23.11	115	0.02	0.2	0.1	0.3	49.4	37.2	10	0.3				
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9				
	ИТОГО		38.21	35.8	119.45	1059	32.144	49.35	70.715	3.24	175	170.1	179.3	12.84				

Директор

Зав. производством

Е.В. Кудряшова

И.В. Взорова



МЕНЮ

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: 19.10.24 г

Сезон: _____

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
215	Суп картофельный с курой	250/25	5	4.58	16.2	145	0.06	6	200	0.09	11.1	36.3	14.8	0.6				
642	Плов с говядиной	250	39.2	37.5	89.7	858	0.06	0.8	500	4.4	40.4	63.1	40.7	1.6				
1008	Чай сладкий	200	0.24	0.05	15.4	59	0	0	0	0	0	0	0	0				
1091	Пирог с мармеладом	75	3.83	4.17	78.28	167	0.3	0.7	30	2.7	28.1	2.7	17.8	1.8				
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9				
	ИТОГО		52.63	47.03	227.3	1364	32.42	75	736.6	9.81	81.6	136.1	157.3	13				

Директор

Зав. производством

Е.В. Кудряшова

И.В. Взорова



МЕНЮ

День: ПЯТНИЦА

Неделя: 18.10.24г

Сезон: _____

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
131	Икра свекольная	75	0.8	2.5	7.5	53	0.02	10	0.01	0.1	37	43	22	1.4		
225	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.41	7.13	24.64	211	0.08	0.4	0.1	0.02	37	116	8	0.7		
697	Кура отварная с маслом сливочным	75/5	18.76	24.9	30.02	272	0.12	3.6	100	2.2	63	214	32.4	2.4		
747	Рис отварной	150	5.66	6.05	33.98	212	0.15	0	0.75	0.3	36	2.4	0	0		
1024	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.4	23.11	115	0.02	0.2	0.1	0.3	49.4	37.2	10	0.3		
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9		
	ИТОГО		40.99	43.71	147.23	999	32.39	14.2	107.56	6.54	191.1	446.6	186.4	13.6		

Директор

Зав. производством

Е.В. Кудряшова

И.В. Взорова

