

Меню

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Макаронные изделия отварные с тертым сыром	.180/30	15	18	39	400
Какао с молоком сгущённым	.200	4	4	25	158
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Груша порционная	.100	0	0	10	47
		21	22	88	675

Завтрак2

Булочка с орехами	.100	8	10	46	302
Сок	.200	1	0	25	106
		9	10	71	408

Обед

Салат из свежей капусты и огурцов с растительным маслом	.100	1	3	6	60
Суп гороховый с сухариками	.250/15	9	3	17	201
Котлета из мяса птицы (курицы)	.100	16	15	15	322
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.180/5	8	9	51	282
Напиток из плодов шиповника	.200	1	0	21	88
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
		39	31	140	1091

Обед без первого блюда

Салат из свежей капусты и огурцов с растительным маслом	.100	1	3	6	60
Котлета из мяса птицы (курицы)	.100	16	15	15	322
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.180/5	8	9	51	282
Напиток из плодов шиповника	.200	1	0	21	88
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	1	20	92
		28	28	113	844

Директор  Клементьева Е.А.

Шеф-повар  Хасанова Р.Ф.

Калькулятор  Борисова Л.С.



Меню

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Запеканка из творога с повидлом (джемом)	.150/20	23	16	50	421
Чай с сахаром	.200	0	0	15	60
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Яблоко	.150	1	1	15	71
		<u>26</u>	<u>17</u>	<u>94</u>	<u>622</u>

Завтрак2

Сосиска в тесте	.100	9	7	28	217
Чай с лимоном	.200/7	0	0	15	62
		<u>9</u>	<u>7</u>	<u>43</u>	<u>279</u>

Обед

Салат "Степной" (с кукурузой)	.100	2	6	9	100
ЩИ из свежей капусты с картофелем на бульоне	.250	2	5	8	90
Плов с мясом	.200	22	23	35	429
Сок	.200	1	0	25	106
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
		<u>30</u>	<u>35</u>	<u>107</u>	<u>863</u>

Обед без первого блюда

Салат "Степной" (с кукурузой)	.100	2	6	9	100
Плов с мясом	.200	22	23	35	429
Сок	.200	1	0	25	106
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	1	20	92
		<u>27</u>	<u>30</u>	<u>89</u>	<u>727</u>

Директор Клементьева Е.А.

Шеф-повар Хасанова Р.Ф.

Калькулятор Борисова Л.С.



Меню

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал
<u>Завтрак</u>					
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	.260	14	12	46	380
Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	16	101
Масло сливочное порционное	.010	0	7	0	66
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Пряник	.050	3	4	34	187
		22	26	110	804
<u>Завтрак2</u>					
Булочка "Творожная"	.100	13	6	39	262
Чай с сахаром	.200	0	0	15	60
		13	6	54	322
<u>Обед</u>					
Салат из свежих помидоров с зеленым луком и растит.маслом	.100	1	6	3	72
Суп куриный с домашней лапшой	.200/30	8	11	10	178
Шницель рыбный натуральный	.100	14	15	9	229
Картофель отварной с маслом сливочным	.180/5	4	9	29	214
Компот из свежемороженых ягод	.200	1	0	29	123
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
		31	42	110	954
<u>Обед без первого блюда</u>					
Салат из свежих помидоров с зеленым луком и растит.маслом	.100	1	6	3	72
Шницель рыбный натуральный	.100	14	15	9	229
Картофель отварной с маслом сливочным	.180/5	4	9	29	214
Компот из свежемороженых ягод	.200	1	0	29	123
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	1	20	92
		22	31	90	730

Директор  Клементьева Е.А.

Шеф-повар  Хасанова Р.Ф.

Калькулятор  Борисова Л.С.

Меню

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Омлет натуральный с маслом сливочным	.150/5	14	25	3	299
Чай с лимоном	.200/7	0	0	15	62
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Мандарин	.150	1	0	29	134
		17	25	61	565

Завтрак2

Ватрушка с повидлом	.075	4	4	44	222
Сок	.200	1	0	25	106
		5	4	69	328

Обед

Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом	.100	1	6	2	68
Борщ со сметаной	.250	5	6	15	115
Филе куриное в панировке	.100	9	22	14	352
Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.180/5	7	5	38	224
Компот из свежих яблок и груш с витамином С	.200	0	0	28	114
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
		25	40	127	1011

Обед без первого блюда

Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом	.100	1	6	2	68
Филе куриное в панировке	.100	9	22	14	352
Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.180/5	7	5	38	224
Компот из свежих яблок и груш с витамином С	.200	0	0	28	114
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	1	20	92
		19	34	102	850



Директор Клементьева Е.А.

Шеф-повар Хасанова Р.Ф.

Калькулятор Борисова Л.С.

Меню

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл	ККал
<u>Завтрак</u>					
Каша жидкая молочная из крупы пшённой	.260	9	15	46	353
Какао с молоком	.200	4	4	18	119
Сыр порционный	.020	5	6	0	78
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Вафли в индивидуальной упаковке	.040	3	8	28	165
		23	33	106	785
<u>Завтрак2</u>					
Лепёшка с сыром	.100	10	6	52	312
Чай с лимоном	.200/7	0	0	15	62
		10	6	67	374
<u>Обед</u>					
Салат из отварной свеклы с грецкими орехами и раст. маслом	.100	2	6	18	133
Суп картофельный с крупой рисовой на бульоне	.250	4	6	12	157
Котлета из говядины	.100	15	23	14	328
Овощи, тушённые в сметанно-томатном соусе	.180	4	19	21	338
Компот из урюка и изюма с витамином С	.200	1	0	30	121
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
		29	55	125	1215
<u>Обед без первого блюда</u>					
Салат из отварной свеклы с грецкими орехами и раст. маслом	.100	2	6	18	133
Котлета из говядины	.100	15	23	14	328
Овощи, тушённые в сметанно-томатном соусе	.180	4	19	21	338
Компот из урюка и изюма с витамином С	.200	1	0	30	121
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	1	20	92
		24	49	103	1012

Директор Клементьева Е.А.

Шеф-повар Хасанова Р.Ф.

Калькулятор Борисова Л.С.

Меню

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак2

Пирожок с мясом	.075	9	6	27	179
Чай с сахаром	.200	0	0	15	60
		9	6	42	239

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и раст.маслом	.100	1	6	3	70
Суп крестьянский с крупой пшённой на бульоне	.250	8	2	2	201
Запеканка картофельная с мясом	.200	22	28	45	460
Сок	.200	1	0	25	106
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
		35	37	105	975

Обед без первого блюда

Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и раст.маслом	.100	1	6	3	70
Запеканка картофельная с мясом	.200	22	28	45	460
Сок	.200	1	0	25	106
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	1	20	92
		26	35	93	728

Директор  Клементьева Е.А.

Шеф-повар  Хасанова Р.Ф.

Калькулятор  Борисова Л.С.