

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 гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Запеканка из творога с 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	3	6	24	164
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>31</u>	<u>35</u>	<u>122</u>	<u>927</u>

Обед без первого блюда

Салат "Степной" (с кукурузой)	.100	3	6	24	164
Плов с мясом	.200	22	23	35	429
Сок	.200	1	0	25	106
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	1	20	92
		<u>28</u>	<u>30</u>	<u>104</u>	<u>791</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

Завтрак

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

Завтрак2

Булочка "Творожная"	.100	13	6	39	262
Чай с сахаром	.200	0	0	15	60
		13	6	54	322

Обед

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

Обед без первого блюда

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	Пищевая ценность			
	гр.	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 тушёные 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 тушёные 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.

