

**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 сгущенным                  | .200    | 4  | 4  | 25 | 158 |
| Батон нарезной                             | .030    | 2  | 0  | 14 | 70  |
| Груша порционная                           | .100    | 0  | 0  | 10 | 47  |
|                                            |         | 21 | 22 | 88 | 675 |

**Завтрак2**

|                     |        |   |   |    |     |
|---------------------|--------|---|---|----|-----|
| Ватрушка с повидлом | .075   | 4 | 4 | 44 | 222 |
| Чай с лимоном       | .200/7 | 0 | 0 | 15 | 62  |
|                     |        | 4 | 4 | 59 | 284 |

**Обед**

|                                               |      |    |    |     |     |
|-----------------------------------------------|------|----|----|-----|-----|
| Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом | .100 | 1  | 6  | 2   | 68  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | .250 | 2  | 6  | 9   | 98  |
| Каша гречневая по-купечески                   | .200 | 18 | 13 | 33  | 352 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С     | .200 | 1  | 0  | 32  | 132 |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | .060 | 3  | 1  | 30  | 138 |
| Печенье в индивидуальной упаковке             | .030 | 2  | 2  | 24  | 132 |
|                                               |      | 27 | 28 | 130 | 920 |

**Обед без первого блюда**

|                                               |      |    |    |     |     |
|-----------------------------------------------|------|----|----|-----|-----|
| Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом | .100 | 1  | 6  | 2   | 68  |
| Каша гречневая по-купечески                   | .200 | 18 | 13 | 33  | 352 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С     | .200 | 1  | 0  | 32  | 132 |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | .040 | 2  | 0  | 20  | 92  |
| Печенье в индивидуальной упаковке             | .030 | 2  | 2  | 24  | 132 |
|                                               |      | 24 | 21 | 111 | 776 |

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 джемом | .150/20 | 23 | 16 | 50  | 421 |
| Чай с лимоном                 | .200/7  | 0  | 0  | 15  | 62  |
| Батон нарезной                | .030    | 2  | 0  | 14  | 70  |
| Мандарин                      | .120    | 1  | 0  | 23  | 107 |
|                               |         | 26 | 16 | 102 | 660 |

**Завтрак2**

|                             |      |   |   |    |     |
|-----------------------------|------|---|---|----|-----|
| Язычок "Волжский"           | .075 | 7 | 8 | 19 | 123 |
| Напиток из плодов шиповника | .200 | 1 | 0 | 21 | 88  |
|                             |      | 8 | 8 | 40 | 211 |

**Обед**

|                                              |         |    |    |     |      |
|----------------------------------------------|---------|----|----|-----|------|
| Салат из квашеной капусты с зелёным горошком | .100    | 2  | 3  | 8   | 87   |
| Суп картофельный с крупой рисовой на бульоне | .250    | 4  | 6  | 12  | 157  |
| Гуляш                                        | .050/50 | 25 | 17 | 24  | 321  |
| Каша рассыпчатая перловая                    | .180    | 5  | 5  | 33  | 220  |
| Сок                                          | .200    | 1  | 0  | 25  | 106  |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | .060    | 3  | 1  | 30  | 138  |
|                                              |         | 40 | 32 | 132 | 1029 |

**Обед без первого блюда**

|                                              |         |    |    |     |     |
|----------------------------------------------|---------|----|----|-----|-----|
| Салат из квашеной капусты с зелёным горошком | .100    | 2  | 3  | 8   | 87  |
| Гуляш                                        | .050/50 | 25 | 17 | 24  | 321 |
| Каша рассыпчатая перловая                    | .180    | 5  | 5  | 33  | 220 |
| Сок                                          | .200    | 1  | 0  | 25  | 106 |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | .040    | 2  | 0  | 20  | 92  |
|                                              |         | 35 | 25 | 110 | 826 |

Директор Климу Клементьева Е.А.

Шеф-повар 301573309 Хасанова Р.Ф.

Калькулятор Л.Борисова Борисова Л.С.

**Меню**

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность |      |     |      |
|--------------------|-------|------------------|------|-----|------|
|                    | гр.   | Белки            | Жиры | Угл | ККал |

**Завтрак**

|                                 |      |    |    |     |     |
|---------------------------------|------|----|----|-----|-----|
| Каша жидкая молочная рисовая    | .260 | 7  | 14 | 54  | 367 |
| Кофейный напиток с молоком      | .200 | 3  | 3  | 16  | 101 |
| Сыр порционный                  | .020 | 5  | 6  | 0   | 78  |
| Батон нарезной                  | .030 | 2  | 0  | 14  | 70  |
| Вафли в индивидуальной упаковке | .040 | 3  | 8  | 28  | 165 |
|                                 |      | 22 | 30 | 112 | 781 |

**Завтрак2**

|                     |      |    |   |    |     |
|---------------------|------|----|---|----|-----|
| Булочка "Творожная" | .100 | 13 | 6 | 39 | 262 |
| Сок                 | .200 | 1  | 0 | 25 | 106 |
|                     |      | 14 | 6 | 64 | 368 |

**Обед**

|                                        |         |    |    |     |      |
|----------------------------------------|---------|----|----|-----|------|
| Салат из отварной свеклы с раст.маслом | .100    | 1  | 6  | 8   | 93   |
| Суп куриный с домашней лапшой          | .250/30 | 10 | 14 | 13  | 217  |
| Рыба тушёная в томате с овощами        | .075/25 | 15 | 19 | 27  | 332  |
| Картофель отварной                     | .180    | 4  | 9  | 29  | 214  |
| Компот из свежемороженых ягод          | .200    | 1  | 0  | 29  | 123  |
| Хлеб ржано-пшеничный                   | .060    | 3  | 1  | 30  | 138  |
|                                        |         | 34 | 49 | 136 | 1117 |

**Обед без первого блюда**

|                                        |         |    |    |     |     |
|----------------------------------------|---------|----|----|-----|-----|
| Салат из отварной свеклы с раст.маслом | .100    | 1  | 6  | 8   | 93  |
| Рыба тушёная в томате с овощами        | .075/25 | 15 | 19 | 27  | 332 |
| Картофель отварной                     | .180    | 4  | 9  | 29  | 214 |
| Компот из свежемороженых ягод          | .200    | 1  | 0  | 29  | 123 |
| Хлеб ржано-пшеничный                   | .040    | 2  | 0  | 20  | 92  |
|                                        |         | 23 | 34 | 113 | 854 |

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**

|                                      |        |    |    |    |     |
|--------------------------------------|--------|----|----|----|-----|
| Омлет натуральный с маслом сливочным | .150/5 | 14 | 25 | 3  | 299 |
| Какао с молоком                      | .200   | 4  | 4  | 18 | 119 |
| Батон нарезной                       | .030   | 2  | 0  | 14 | 70  |
| Банан                                | .150   | 2  | 1  | 31 | 144 |
|                                      |        | 23 | 30 | 66 | 632 |

**Завтрак2**

|                 |      |    |   |    |     |
|-----------------|------|----|---|----|-----|
| Сосиска в тесте | .100 | 9  | 7 | 28 | 217 |
| Чай с сахаром   | .200 | 0  | 0 | 15 | 60  |
|                 |      | 10 | 8 | 43 | 277 |

**Обед**

|                                                   |        |    |    |     |     |
|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|
| Салат из свежих помидоров с луком и раст.маслом   | .100   | 1  | 6  | 5   | 78  |
| Борщ со сметаной                                  | .250   | 6  | 6  | 15  | 138 |
| Филе куриное в панировке                          | .100   | 9  | 22 | 14  | 352 |
| Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным | .180/5 | 7  | 5  | 38  | 224 |
| Чай с лимоном                                     | .200/7 | 0  | 0  | 15  | 62  |
| Хлеб ржано-пшеничный                              | .060   | 3  | 1  | 30  | 138 |
|                                                   |        | 26 | 40 | 117 | 992 |

**Обед без первого блюда**

|                                                   |        |    |    |    |     |
|---------------------------------------------------|--------|----|----|----|-----|
| Салат из свежих помидоров с луком и раст.маслом   | .100   | 1  | 6  | 5  | 78  |
| Филе куриное в панировке                          | .100   | 9  | 22 | 14 | 352 |
| Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным | .180/5 | 7  | 5  | 38 | 224 |
| Чай с лимоном                                     | .200/7 | 0  | 0  | 15 | 62  |
| Хлеб ржано-пшеничный                              | .040   | 2  | 0  | 20 | 92  |
|                                                   |        | 19 | 33 | 92 | 808 |

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 крупы пшённой | .260 | 9  | 15 | 46 | 353 |
| Чай с молоком сгущённым               | .200 | 2  | 1  | 20 | 115 |
| Масло сливочное порционное            | .010 | 0  | 7  | 0  | 66  |
| Батон нарезной                        | .030 | 2  | 0  | 14 | 70  |
| Пряник                                | .050 | 3  | 4  | 34 | 187 |
|                                       |      | 13 | 23 | 80 | 604 |

**Завтрак2**

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

**Обед**

|                               |         |    |    |     |     |
|-------------------------------|---------|----|----|-----|-----|
| Яйцо варёное                  | .020    | 3  | 2  | 0   | 32  |
| Огурец свежий порционный      | .050    | 0  | 0  | 1   | 6   |
| Суп гороховый с сухариками    | .250/15 | 9  | 3  | 17  | 201 |
| Голубцы "ленивые"             | .220    | 15 | 17 | 27  | 324 |
| Компот из урюка с витамином С | .200    | 1  | 0  | 28  | 116 |
| Хлеб ржано-пшеничный          | .060    | 3  | 1  | 30  | 138 |
| Апельсин порционный           | .050    | 1  | 0  | 12  | 50  |
|                               |         | 32 | 23 | 115 | 867 |

**Обед без первого блюда**

|                               |      |    |    |    |     |
|-------------------------------|------|----|----|----|-----|
| Яйцо варёное                  | .020 | 3  | 2  | 0  | 32  |
| Огурец свежий порционный      | .050 | 0  | 0  | 1  | 6   |
| Голубцы "ленивые"             | .220 | 15 | 17 | 27 | 324 |
| Компот из урюка с витамином С | .200 | 1  | 0  | 28 | 116 |
| Хлеб ржано-пшеничный          | .040 | 2  | 0  | 20 | 92  |
| Апельсин порционный           | .050 | 1  | 0  | 12 | 50  |
|                               |      | 22 | 19 | 88 | 620 |

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 белокочанной капусты с морковью | .100 | 2  | 5  | 11  | 91  |
| Рассольник ленинградский на бульоне      | .250 | 19 | 16 | 54  | 189 |
| Запеканка картофельная с мясом           | .200 | 22 | 28 | 45  | 460 |
| Сок                                      | .200 | 1  | 0  | 25  | 106 |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | .060 | 3  | 1  | 30  | 138 |
|                                          |      | 47 | 50 | 165 | 984 |

**Обед без первого блюда**

|                                          |      |    |    |     |     |
|------------------------------------------|------|----|----|-----|-----|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | .100 | 2  | 5  | 11  | 91  |
| Запеканка картофельная с мясом           | .200 | 22 | 28 | 45  | 460 |
| Сок                                      | .200 | 1  | 0  | 25  | 106 |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | .040 | 2  | 1  | 20  | 92  |
|                                          |      | 27 | 34 | 101 | 749 |

Директор  Клементьева Е.А.Шеф-повар  Хасанова Р.Ф.Калькулятор  Борисова Л.С.