

Меню

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
	гр.	Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Макаронные изделия отварные с тертым сыром	.180/30	15	18	39	400
Кофейный напиток с молоком сгущенным	.200	3	2	21	113
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Апельсин порционный	.100	1	0	23	54
		22	21	97	637

Завтрак2

Пирожок с картофелем	.075	5	3	24	160
Чай с лимоном	.200/7	0	0	15	62
		5	3	40	222

Обед

Салат из квашеной капусты и свежих огурцов с раст.маслом	.100	1	5	8	83
Борщ со сметаной	.250	5	6	15	115
Плов из мяса птицы (филе куриное)	.200	18	9	36	300
Сок	.200	1	0	25	106
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
Вафли в индивидуальной упаковке	.040	3	8	28	165
		31	29	142	907

Обед (без первого блюда)

Салат из квашеной капусты и свежих огурцов с раст.маслом	.100	1	5	8	83
Плов из мяса птицы (филе куриное)	.200	18	9	36	300
Сок	.200	1	0	25	106
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	0	20	92
Вафли в индивидуальной упаковке	.040	3	8	28	165
		25	22	117	746

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>					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	.150/20	25	19	48	466
Чай с лимоном	.200/7	0	0	15	62
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Яблоко порционное	.100	0	0	10	47
		28	20	87	645
<u>Завтрак2</u>					
Пицца "Школьная"	.100	10	16	28	299
Чай с сахаром	.200	0	0	15	60
		10	16	43	359
<u>Обед</u>					
Салат из отварной свеклы с грецкими орехами и раст. маслом	.100	2	6	18	133
Суп картофельный с клецками на бульоне	.250	6	12	19	194
Шницель рыбный натуральный	.100	14	15	9	229
Пюре картофельное с маслом сливочным	.180/5	4	10	25	204
Компот из урюка с витамином С	.200	1	0	28	116
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
		30	44	128	1014
<u>Обед (без первого блюда)</u>					
Салат из отварной свеклы с грецкими орехами и раст. маслом	.100	2	6	18	133
Шницель рыбный натуральный	.100	14	15	9	229
Пюре картофельное с маслом сливочным	.180/5	4	10	25	204
Компот из урюка с витамином С	.200	1	0	28	116
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	0	20	92
		23	31	100	774

Директор _____ Клементьева Е.А.

Шеф-повар _____ Хасанова Р.Ф.

Диетсестра _____ Борисова Л.С.

Меню

Наименование блюда	Выход гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Угл	ККал

Завтрак

Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	.250/10	8	13	40	314
Какао с молоком	.200	4	4	18	119
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Сдоба "Добрынюшка"	.060	4	3	42	215
		18	21	115	718

Завтрак2

Ватрушка с творогом	.075	9	5	34	232
Сок	.200	1	0	25	106
		10	5	60	338

Обед

Яйцо варёное	.020	3	2	0	32
Огурец свежий порционный	.050	0	0	1	6
Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	.250	2	5	8	90
Курица отварная	.100	22	25	1	328
Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.180/5	7	5	38	224
Компот из свежемороженых ягод	.200	0	0	28	138
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
		37	38	106	956

Обед (без первого блюда)

Яйцо варёное	.020	3	2	0	32
Огурец свежий порционный	.050	0	0	1	6
Курица отварная	.100	22	25	1	328
Макаронные изделия припущенные с маслом сливочным	.180/5	7	5	38	224
Компот из свежемороженых ягод	.200	0	0	28	138
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	0	20	92
		34	32	88	820

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
Чай с молоком сгущённым	.200	2	1	20	115
Масло сливочное порционное	.010	0	7	0	66
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Груша	.120	0	0	12	56
		19	35	49	606

Завтрак2

Язычок "Волжский"	.075	7	8	19	123
Чай с сахаром	.200	0	0	15	60
		7	8	34	183

Обед

Помидор свежий с сыром	.060	4	5	2	69
Солянка домашняя со сметаной	.250	8	19	14	273
Рыба припущенная	.100	17	8	1	145
Каша рисовая с маслом сливочным	.180/5	5	9	47	289
Напиток из плодов шиповника	.200	1	0	21	88
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
		38	42	114	1002

Обед (без первого блюда)

Помидор свежий с сыром	.060	4	5	2	69
Рыба припущенная	.100	17	8	1	145
Каша рисовая с маслом сливочным	.180/5	5	9	47	289
Напиток из плодов шиповника	.200	1	0	21	88
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	0	20	92
		29	22	91	683

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 молочная из крупы пшённой с маслом сливочным	.250/10	9	15	46	353
Кофейный напиток с молоком	.200	3	3	16	101
Сыр порционный	.020	5	6	0	78
Батон нарезной	.030	2	0	14	70
Печенье в индивидуальной упаковке	.040	3	3	31	176
		23	27	107	778

Завтрак2

Лепёшка с сыром	.100	10	6	52	312
Чай с лимоном	.200/7	0	0	15	62
		10	6	67	374

Обед

Салат "Степной"	.100	2	6	9	100
Суп вермишелевый на бульоне	.200	3	2	13	98
Жаркое по-домашнему	.200	19	21	19	337
Чай с сахаром	.200	0	0	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
Банан порционный	.100	2	1	21	96
		28	30	106	829

Обед (без первого блюда)

Салат "Степной"	.100	2	6	9	100
Жаркое по-домашнему	.200	19	21	19	337
Чай с сахаром	.200	0	0	15	60
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	0	20	92
Банан порционный	.100	2	1	21	96
		25	28	74	685

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

Булочка "Веснушка"	.100	8	10	54	278
Сок	.200	1	0	25	106
		9	10	79	384

Обед

Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом	.100	1	6	2	68
Суп крестьянский со сметаной	.250	3	3	15	91
Котлета из мяса птицы (курицы)	.100	16	15	15	322
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.180/5	8	9	51	282
Компот из чернослива и урюка с витамином С	.200	1	0	32	132
Хлеб ржано-пшеничный	.060	3	1	30	138
		32	34	145	1033

Обед (без первого блюда)

Салат из свежих огурцов с луком и раст.маслом	.100	1	6	2	68
Котлета из мяса птицы (курицы)	.100	16	15	15	322
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	.180/5	8	9	51	282
Компот из чернослива и урюка с витамином С	.200	1	0	32	132
Хлеб ржано-пшеничный	.040	2	0	20	92
		28	30	120	896

Директор _____ Клементьева Е.А.

Шеф-повар _____ Хасанова Р.Ф.

Калькулятор _____ Борисова Л.С.