



## М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

Понедельник1

18 декабря 2023г

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0		7,56
2	Макаронные изделия, запеченные, с сыром	1/150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	413	30,59
3	Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0		8,04
4	Яйцо отварное	1/40	15,11	8,54	69,12	62,8		12,88
5	Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,60		2,64
6	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2		20,03
<b>ИТОГО</b>			<b>29,68</b>	<b>33,74</b>	<b>140,91</b>	<b>647,1</b>		<b>81,74</b>
<b>Обед</b>								
1	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0		7,56
2	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167		16,31
3	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	18,72	15,9	8,96	159,8	369	55,79
4	Пюре картофельное	1/150/10	2,2	5,8	18,9	134	520	24,78
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	1,712	0,248	11,68	60,95		4,80
6	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	1/200	0,2	-	31,4	124	639	10,06
<b>ИТОГО</b>			<b>30,032</b>	<b>27,948</b>	<b>95,54</b>	<b>666,75</b>		<b>116,7</b> <b>5</b>



## М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

Вторник 1

19 декабря 2023г

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0		7,56
2	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380		81,86
3	Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6		2,64
4	Чай с лимоном	1/200/7/15	0,53	-	9,87	41,60	686	7,51
<b>ИТОГО</b>			<b>20,12</b>	<b>18,98</b>	<b>50,46</b>	<b>469,2</b>		<b>99,57</b>
<b>Обед</b>								
1	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0		7,56
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250/25	2,9	2,4	14,8	120,00	154	24,92
3	Тефтели мясные с соусом, овощами	80	10,42	15,23	12,28	201,6		52,75
4	Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	297	25,22
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	1,712	0,248	11,68	60,95		4,80
6	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	1/200	0,2	-	31,4	124	639	10,06
<b>ИТОГО</b>			<b>24,932</b>	<b>26,078</b>	<b>115,06</b>	<b>806,55</b>		<b>125,31</b>



## М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

Среда1

20 декабря 2023г

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Запеканка творожная со сметаной	135/15	20,25	17,96	18,5	322,65	366	86,78
2	Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6		2,64
3	Чай с лимоном	1/200	0,53		9,87	41,60	693	7,51
<b>ИТОГО</b>			<b>21,57</b>	<b>18,06</b>	<b>33,2</b>	<b>390,85</b>		<b>96,93</b>
<b>Обед</b>								
1	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0		7,56
2	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250/25	2,14	2,55	17,44	101,83	138	26,15
3	Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210	297	25,44
4	Котлета из птицы	70	8,4	8,48	7,84	98,80	498	44,19
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	1,712	0,248	11,68	60,95		4,80
6	Компот из свежемороженых ягод	200	0,04	-	24,76	94,2		17,57
<b>ИТОГО</b>			<b>19,092</b>	<b>17,378</b>	<b>98,02</b>	<b>586,78</b>		<b>125,71</b>



## М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

21 декабря 2023г

Четверг 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	297	25,22
2	Гуляш из куриного филе в томатном соусе	50/25	7,54	13,87	6,24	156,9	437	58,45
2	Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6		2,64
3	Чай с лимоном	1/200	0,53	0,0	9,87	41,6	693	7,51
<b>ИТОГО</b>			<b>17,56</b>	<b>21,77</b>	<b>63,54</b>	<b>504,1</b>		<b>93,82</b>
<b>Обед</b>								
1	Рассольник со сметаной на курином бульоне	1/200/15/10	3	4,5	21	135	132	45,58
2	Биточки из мясные	70	15,55	11,55	15,7	228,7 5	451	48,97
3	Макароны отварные	150	5,652	4,461	21,0	207,0 8	369	18,35
4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	1,712	0,248	11,68	60,95		4,80
5	Чай с лимоном с сахаром	1/200/7/15	0,2	-	15,2	60	686	7,51
<b>ИТОГО</b>			<b>26,114</b>	<b>20,759</b>	<b>84,58</b>	<b>691,7 8</b>		<b>125,2 1</b>



## М Е Н Ю ПЛАТНОЕ

22 декабря 2023г

**Пятница1**

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт.№	Цена
<b>Завтрак</b>								
1	Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром	250/10/10	18,28	4,5	5,5	150,1	311	27,47
2	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	96	8,04
3	Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6		2,64
4	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6		10,56
5	Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6		7,51
6	Фрукты свежие	150	0,9	0,1	9,4	47		25,20
<b>ИТОГО</b>			<b>23,98</b>	<b>17,33</b>	<b>29,7</b>	<b>394,9</b>		<b>81,42</b>
<b>Обед</b>								
1	Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0		7,56
2	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3		139	16,31
2	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	492	81,86
3	Хлеб пшеничный/ржаной	1/40/20	1,712	0,248	11,68	60,95		4,80
4	Компот из сухофруктов + вит С	1/200	0,2	-	31,4	124	639	10,06
<b>ИТОГО</b>			<b>26,912</b>	<b>240728</b>	<b>101,14</b>	<b>585,95</b>		<b>120,59</b>