



## МЕНЮ

### на "14" сентября

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                 |               |                 |
| 29,96               | 8,9   | 36,54    | 346            | Плов с курицей                 | 220           |                 |
| 4,64                | 3,43  | 9,07     | 85,7           | Кофейный напиток с молоком     | 240           |                 |
| 5,32                | 0,56  | 34,44    | 164,1          | Хлеб пшеничный                 | 70            |                 |
| 0,16                | 14,5  | 0,26     | 132,2          | Масло сливочное (порциями)     | 20            |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
| 40,08               | 27,39 | 80,31    | 728            |                                | 550           |                 |

### на "15" сентября

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                 |               |                 |
| 3,69                | 6,37  | 23,79    | 167,3          | Картофельное пюре              | 180           |                 |
| 16,82               | 8,22  | 10,41    | 182,9          | Капуста тушеная с мясом птицы  | 200           |                 |
| 0,98                | 0,05  | 15,64    | 66,9           | Компот из кураги               | 200           |                 |
| 9,28                | 11,8  | 0        | 143,3          | Сыр твердых сортов в нарезке   | 40            |                 |
| 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,8           | Хлеб пшеничный                 | 40            |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
| 33,81               | 26,76 | 69,52    | 654,2          |                                | 660           |                 |

### на "16" сентября

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                       |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                        |               |                 |
| 8,81                | 11,3  | 38,98    | 292,9          | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 210           |                 |
| 1,55                | 1,14  | 4,96     | 36,4           | Чай с молоком и сахаром               | 200           |                 |
| 4,56                | 0,48  | 29,52    | 140,6          | Хлеб пшеничный                        | 60            |                 |
| 2,25                | 0,75  | 31,5     | 141,8          | Банан                                 | 150           |                 |
|                     |       |          |                |                                       |               |                 |
|                     |       |          |                |                                       |               |                 |
| 17,17               | 13,67 | 104,96   | 611,7          |                                       | 620           |                 |

### на "17" сентября

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда                    | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|---------------------------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                                   |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                                    |               |                 |
| 24,81               | 6,23  | 17,59    | 225,7          | Жаркое по-домашнему из курицы                     | 200           |                 |
| 4,68                | 3,52  | 8,86     | 85,9           | Какао с молоком                                   | 200           |                 |
| 2,26                | 11,02 | 3,59     | 122,6          | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огур | 100           |                 |
| 4,56                | 0,48  | 29,52    | 140,6          | Хлеб пшеничный                                    | 60            |                 |
|                     |       |          |                |                                                   |               |                 |
|                     |       |          |                |                                                   |               |                 |
| 36,31               | 21,25 | 59,56    | 574,8          |                                                   | 560           |                 |

на "18" сентября

| Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|------|----------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры | углеводы |                |                                |               |                 |
|                     |      |          |                | <b>Завтрак</b>                 |               |                 |
| 6,39                | 5,91 | 39,36    | 236,2          | Макароны отварные              | 180           |                 |
| 18,25               | 17,4 | 16,43    | 295,2          | Котлета из говядины            | 100           |                 |
| 0,65                | 0,67 | 2,58     | 18,9           | Соус красный основной          | 30            |                 |
| 0,47                | 0    | 19,78    | 81             | Компот из смеси сухофруктов    | 200           |                 |
| 3,04                | 0,32 | 19,68    | 93,8           | Хлеб пшеничный                 | 40            |                 |
|                     |      |          |                |                                |               |                 |
| 28,8                | 24,3 | 97,83    | 725,1          |                                | 550           |                 |

на "21" сентября

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда          | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|-----------------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                         |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                          |               |                 |
| 4,32                | 5,78  | 43,74    | 244,2          | Рис отварной                            | 180           |                 |
| 24,94               | 13,34 | 11,31    | 265,1          | Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) | 180           |                 |
| 0,25                | 0,05  | 2,97     | 13,4           | Чай с лимоном и сахаром                 | 200           |                 |
| 3,8                 | 0,4   | 24,6     | 117,2          | Хлеб пшеничный                          | 50            |                 |
| 0,16                | 14,5  | 0,26     | 132,2          | Масло сливочное (порциями)              | 20            |                 |
|                     |       |          |                |                                         |               |                 |
|                     |       |          |                |                                         |               |                 |
| 33,47               | 34,07 | 82,88    | 772,1          |                                         | 630           |                 |

на "22" сентября

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                 |               |                 |
| 6,53                | 5,44  | 19,91    | 154,8          | Суп гороховый                  | 250           |                 |
| 1                   | 0,2   | 20,2     | 86,6           | Сок яблочный                   | 200           |                 |
| 16,24               | 20,65 | 0        | 250,8          | Сыр твердых сортов в нарезке   | 70            |                 |
| 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,8           | Хлеб пшеничный                 | 40            |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
| 26,81               | 26,61 | 59,79    | 586            |                                | 560           |                 |

на "23" сентября

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                 |               |                 |
| 16,92               | 26,4  | 47,32    | 494,6          | Пельмени                       | 200           |                 |
| 3,87                | 2,86  | 7,55     | 71,5           | Кофейный напиток с молоком     | 200           |                 |
| 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,8           | Хлеб пшеничный                 | 40            |                 |
| 0,48                | 0,48  | 11,76    | 53,3           | Яблоко                         | 120           |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
| 24,31               | 30,06 | 86,31    | 713,2          |                                | 560           |                 |

на "24" сентября

| Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|------|----------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры | углеводы |                |                                |               |                 |
|                     |      |          |                | <b>Завтрак</b>                 |               |                 |
| 3,85                | 6,4  | 15,38    | 134,4          | Борщ с фасолью                 | 250           |                 |
| 0,19                | 0,04 | 2,78     | 12,3           | Чай с сахаром                  | 200           |                 |
| 4,64                | 5,9  | 0        | 71,7           | Сыр твердых сортов в нарезке   | 20            |                 |

|      |       |       |       |                            |     |  |
|------|-------|-------|-------|----------------------------|-----|--|
| 5,32 | 0,56  | 34,44 | 164,1 | Хлеб пшеничный             | 70  |  |
| 0,24 | 21,75 | 0,39  | 198,3 | Масло сливочное (порциями) | 30  |  |
|      |       |       |       |                            |     |  |
| 14   | 12,9  | 52,6  | 382,5 |                            | 570 |  |

на "25" сентября

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                 |               |                 |
| 10,97               | 8,45  | 47,91    | 311,6          | Каша гречневая рассыпчатая     | 200           |                 |
| 16,95               | 6,94  | 5,34     | 151,6          | Курица тушеная с морковью      | 120           |                 |
| 0,54                | 0,15  | 19,44    | 81,3           | Компот из чернослива           | 200           |                 |
| 3,8                 | 0,4   | 24,6     | 117,2          | Хлеб пшеничный                 | 50            |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
| 32,26               | 15,94 | 97,29    | 661,7          |                                | 570           |                 |

на "28" августа

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                 |               |                 |
| 29,96               | 8,9   | 36,54    | 346            | Плов с курицей                 | 220           |                 |
| 4,64                | 3,43  | 9,07     | 85,7           | Кофейный напиток с молоком     | 240           |                 |
| 5,32                | 0,56  | 34,44    | 164,1          | Хлеб пшеничный                 | 70            |                 |
| 0,16                | 14,5  | 0,26     | 132,2          | Масло сливочное (порциями)     | 20            |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
| 40,08               | 27,39 | 80,31    | 728            |                                | 550           |                 |

на "29" сентября

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|--------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                 |               |                 |
| 3,69                | 6,37  | 23,79    | 167,3          | Картофельное пюре              | 180           |                 |
| 16,82               | 8,22  | 10,41    | 182,9          | Капуста тушеная с мясом птицы  | 200           |                 |
| 0,98                | 0,05  | 15,64    | 66,9           | Компот из кураги               | 200           |                 |
| 9,28                | 11,8  | 0        | 143,3          | Сыр твердых сортов в нарезке   | 40            |                 |
| 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,8           | Хлеб пшеничный                 | 40            |                 |
|                     |       |          |                |                                |               |                 |
| 33,81               | 26,76 | 69,52    | 654,2          |                                | 660           |                 |

на "30" сентября

| Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции, | стоимость блюда |
|---------------------|-------|----------|----------------|---------------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры  | углеводы |                |                                       |               |                 |
|                     |       |          |                | <b>Завтрак</b>                        |               |                 |
| 8,81                | 11,3  | 38,98    | 292,9          | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 210           |                 |
| 1,55                | 1,14  | 4,96     | 36,4           | Чай с молоком и сахаром               | 200           |                 |
| 4,56                | 0,48  | 29,52    | 140,6          | Хлеб пшеничный                        | 60            |                 |
| 2,25                | 0,75  | 31,5     | 141,8          | Банан                                 | 150           |                 |
|                     |       |          |                |                                       |               |                 |
| 17,17               | 13,67 | 104,96   | 611,7          |                                       | 620           |                 |

Повар Чух