

Утверждаю  
Директор

П.А.Мутяев  
(расшифровка подписи)

" " 20 г

Меню 10.10.2024г

| Выход (г)              | Наименование блюда                                                                                                                                                            | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак 60,00</b>   |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 250                    | №266 Каша из хлопьев<br>овсянных Геркулес жидкая<br>1/250<br>молоко 3,2%, геркулес вес, сахар свек., масло сл. в/с                                                            | Калорийность-286, Белки-9, Жиры-12,<br>Углеводы-36                             |                      |
| 70                     | №499 Запеканка из творога<br>1/70<br>творог, сахар свек., манная крупа, сметана 15%, масло сл. в/с, яйцо 1с 023                                                               | Калорийность-198, Белки-11, Жиры-12,<br>Углеводы-11                            |                      |
| 15                     | №453 Соус абрикосовый (из<br>кураги) 1/15<br>сахар свек., курага б/к                                                                                                          | Калорийность-20, Жиры-2, Углеводы-1                                            |                      |
| 200                    | №493 Чай с сахаром 1/200<br>сахар свек., чай 1кг                                                                                                                              | Калорийность-60, Углеводы-15                                                   |                      |
| 20                     | №108 Батон Колос 0,400 гр<br>1/20                                                                                                                                             | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          |                      |
| Итого за Завтрак 60,00 |                                                                                                                                                                               | Калорийность-611, Белки-22, Жиры-26,<br>Углеводы-73                            | 60-00                |
| <b>Обед 85,00</b>      |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 100                    | №2 Салат витаминный<br>1/100<br>капуста св., морковь св, яблоки, масло раст 1л, сахар свек., лимон                                                                            | Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10,<br>Углеводы-11                             |                      |
| 250                    | №144 Суп картофельный с<br>бобовыми (1-й вариант)<br>1/250<br>картофель св., горох в/с, морковь св, лук-репка, масло раст 1л, зелень (петрушка), соль йодиров., масло сл. в/с | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4,<br>Углеводы-15                              |                      |
| 10                     | №170 Гренки из пшеничного<br>хлеба 1/10<br>картофель св., горох в/с, морковь св, лук-репка, масло сл. в/с, зелень (петрушка), соль йодиров.                                   | Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7                                           |                      |
| 190                    | №197 Жаркое по-домашнему<br>из филе индейки 60/130<br>картофель св., филе индейки(грудка), лук-репка, соль йодиров., масло сл. в/с, том. паста 1л                             | Калорийность-340, Белки-45, Жиры-19,<br>Углеводы-36                            |                      |
| 200                    | №507 Компот из свежих<br>плодов или ягод 1/200<br>яблоки, сахар свек.                                                                                                         | Калорийность-81, Углеводы-20                                                   |                      |
| 30                     | №109 Хлеб ржаной 0,650гр<br>1/30                                                                                                                                              | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10                                          |                      |
| 20                     | №108 Батон Колос 0,400 гр<br>1/20                                                                                                                                             | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10                                          |                      |
| Итого за Обед 85,00    |                                                                                                                                                                               | Калорийность-799, Белки-53, Жиры-33,<br>Углеводы-109                           | 85-00                |

Бухгалтер

Ковалева Г.А.

Зав.  
производством

Богрекова В.В.



Утверждаю  
Директор

"\_\_" \_\_\_\_ 20\_\_ г



П.А.Мутяев  
(расшифровка подписи)

Меню 10.10.2024 г

| Выход (г)  | Наименование блюда                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Обед 97,44 |                                                                                                                                                        |                                                                                |                      |
| 60         | №2 Салат витаминный<br>1/60<br>капуста св., морковь св, яблоки, масло раст-лн, сахар свек., лимон                                                      | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-6                                |                      |
| 200        | №144 Суп картофельный с<br>бобовыми (1-й вариант)<br>картофель св., горох в/с, морковь св, лук-репка, масло сл. в/с, зелень (пет/укроп), соль поваров. | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3,<br>Углеводы-12                               |                      |
| 10         | №170 Гренки из пшеничного<br>хлеба 1/10<br>картофель св., горох в/с, морковь св, лук-репка, масло сл. в/с, зелень (пет/укроп), соль поваров.           | Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7                                           |                      |
| 180        | №197 Жаркое по-домашнему<br>из филе индейки 50/130<br>картофель св., филе индейки(грудка), лук-репка, соль поваров., масло сл. в/с, том. паста 1л      | Калорийность-322, Белки-43, Жиры-18,<br>Углеводы-34                            |                      |
| 200        | №507 Компот из свежих<br>плодов или ягод 1/200<br>яблоки, сахар свек.                                                                                  | Калорийность-81, Углеводы-20                                                   |                      |
| 25         | №109 Хлеб ржаной 0,650гр<br>1/25                                                                                                                       | Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-8                                           |                      |
| 25         | №108 Батон Колос 0,400 гр<br>1/25                                                                                                                      | Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12                                          |                      |

Итого за Обед 97,44 Калорийность-708, Белки-51, Жиры-27,  
Углеводы-99 97-44

Завтрак 97,44

|     |                                                                                                                     |                                                     |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
| 150 | № 266 Каша из хлопьев<br>овсянных Геркулес жидкая<br>1/150<br>молоко 3,2%, геркулес вес, сахар свек., масло сл. в/с | Калорийность-171, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-22   |  |
| 100 | №499 Запеканка из творога<br>1/100<br>творог, сахар свек., манная крупа, сметана 15%, масло сл. в/с, яйцо 1с 023    | Калорийность-283, Белки-16, Жиры-17,<br>Углеводы-16 |  |
| 30  | №453 Соус абрикосовый (из<br>кураги) 1/30<br>сахар свек., курага б/к                                                | Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-3                 |  |
| 20  | №100 Сыр твердый<br>порциями 1/20                                                                                   | Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5                    |  |
| 200 | №501 Кофейный напиток с<br>молоком 1/200<br>молоко 3,2%, сахар свек., коф. напиток 100гр                            | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-16    |  |
| 30  | №108 Батон Колос 0,400 гр<br>1/30                                                                                   | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15               |  |

Итого за Завтрак 97,44 Калорийность-713, Белки-31, Жиры-35,  
Углеводы-72 97-44

Бухгалтер

Ковалева Г.А.

Зав.  
производством

Богрекова В.В.