



Двухнедельное меню горячего питания

| № | Наименование | Масса порции и гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------|--------------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|---|---------------------------|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Ca | P | Mg | Fe |

Понедельник 1 неделя

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60,00 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 4,52 | 0,03 | 10,06 | 0,00 | 11,21 | 20,77 | 9,76 | 0,44 |
| 206 | Суп чечевицы | 200,00 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 0,00 |
| 943 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 21,00 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| 608 | Котлеты мясные | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 166,38 | 31,13 | 1,50 |
| 868 | Компот из сух фруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 0,06 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117,00 | 0,14 | | | 19,80 | | | 2,52 |
| 879 | хлеб ржаной | 0,04 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,40 | 0,72 | | | 19,50 | | | |
| 847 | Яблоки | 0,10 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 75,80 | 0,00 | 2,20 |
| | | | 31,39 | 25,50 | 89,83 | 814,02 | 1,36 | 46,94 | 49,75 | 155,76 | 416,02 | 98,46 | 8,00 |

Вторник 1 неделя

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 50 | Консервы закусочные (кукуруза) | 0,06 | 1,38 | 0,72 | 8,58 | 34,20 | 0,00 | 1,80 | | 1,80 | 27,60 | 22,20 | 0,18 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200,00 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 34,66 | 38,10 | 17,80 | 0,64 |
| 304 | Плов из птицы | 0,62 | 20,30 | 17,00 | 35,64 | 377,00 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
| 868 | Компот из сух фруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 0,06 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117,00 | 0,14 | | | 19,80 | | | 2,52 |
| 879 | хлеб ржаной | 0,04 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,40 | 0,72 | | | 19,50 | | | |
| 847 | Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива) | 0,10 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 75,80 | 0,00 | 2,20 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | 31,08 | 23,35 | 86,83 | 809,60 | 1,01 | 28,66 | 48,00 | 137,26 | 344,40 | 87,50 | 7,91 |
| Среда 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 60,00 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 12,25 | 0,00 | 10,55 | 19,73 | 10,68 | 0,50 |
| 679 | Каша пшеничная рассыпчатая | 0,18 | 7,92 | 5,26 | 42,02 | 256,45 | 0,13 | 0,00 | 0,02 | 1,46 | 194,40 | 0,04 | 2,92 |
| 286 | Тефтели | 1,00 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 213,00 | 0,06 | 0,85 | 39,00 | 43,90 | 106,70 | 21,60 | 0,96 |
| 170 | Борщ из свежей капусты | 200,00 | 1,48 | 4,95 | 9,85 | 89,00 | 0,04 | 8,23 | 0,00 | 35,50 | 42,50 | 21,00 | 0,95 |
| 868 | Компот из сух фруктов | 0,20 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 0,06 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117,00 | 0,14 | | | 19,80 | | | 2,52 |
| 879 | хлеб ржаной | 0,04 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,40 | 0,72 | | | 19,50 | | | |
| 847 | Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива) | 0,10 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 75,80 | 0,00 | 2,20 |
| | | | 29,86 | 28,55 | 105,42 | 936,51 | 1,17 | 32,41 | 39,02 | 147,11 | 442,73 | 53,32 | 10,23 |
| Четверг 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Салат из квашенной капусты | 58,00 | 0,94 | 2,99 | 4,59 | 49,92 | 0,01 | 15,00 | 0,00 | 24,96 | 18,36 | 8,52 | 0,35 |
| 201 | Суп крестьянский с бобовыми ячневой крупой | 200 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | 32,07 | 34,98 | 5,42 | 0,06 |
| 588 | Птица отварная | 75,00 | 15,83 | 10,20 | 0,00 | 154,69 | 0,03 | 0,03 | 15,00 | 29,25 | 107,25 | 15,00 | 1,35 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 868 | Компот из сух фруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 0,06 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117,00 | 0,14 | | | 19,80 | | | 2,52 |
| 879 | хлеб ржаной | 0,04 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,40 | 0,72 | | | 19,50 | | | |
| 847 | Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива) | 0,10 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 75,80 | 0,00 | 2,20 |
| | | | 34,14 | 22,47 | 74,69 | 772,36 | 1,05 | 11,14 | 37,02 | 121,88 | 258,80 | 41,54 | 7,42 |
| Пятница 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из моркови | 100,00 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 200,00 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------|
| 608 | Котлеты из мяса говядины | 55,00 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 166,38 | 31,13 | 1,50 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 130,00 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 12,98 | 208,50 | 68,50 | 3,95 |
| 868 | Компот из сух фруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 0,06 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117,00 | 0,14 | | | 19,80 | | | 2,52 |
| 879 | хлеб ржаной | 0,04 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,40 | 0,72 | | | 19,50 | | | |
| 847 | Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива) | 0,10 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 75,80 | 0,00 | 2,20 |
| | | | 29,02 | 28,59 | 132,19 | 1251,16 | 2,18 | 33,12 | 37,02 | 232,32 | 451,94 | 136,65 | |

Суббота 1 неделя

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 0,09 | 0,91 | 30,60 | 161,62 | 137,98 | 24,14 | 0,51 |
| 536 | Сосиски молочные | 0,08 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 137,20 | 16,00 | 1,44 |
| 943 | Чай с сахаром | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50,00 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,00 | 0,15 | 215,99 | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| | Зефир | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 38,80 | 155,40 | | | | | | | |
| | | | 28,05 | 33,85 | 109,91 | 746,75 | 0,29 | 0,91 | 30,75 | 402,81 | 492,18 | 83,05 | 4,09 |

Понедельник 2 неделя

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 33 | Салат из свеклы | 60,00 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,90 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| 204 | Суп картофельный с перловой крупой | 200 | 2,00 | 2,23 | 13,60 | 82,60 | 0,08 | 6,66 | 0,00 | 20,72 | 69,88 | 21,20 | 0,81 |
| 608 | Биточки мясные | | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 166,38 | 31,13 | 1,50 |
| 336 | Капуста тушеная | 150,00 | 2,78 | 6,48 | 35,52 | 213,53 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 21,96 | 119,59 | 43,99 | 1,73 |
| 868 | Компот из сух фруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 0,06 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117,00 | 0,14 | | | 19,80 | | | 2,52 |
| 879 | хлеб ржаной | 0,04 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,40 | 0,72 | | | 19,50 | | | |
| 847 | Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива) | 0,10 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 75,80 | 0,00 | 2,20 |
| | | | 29,76 | 28,07 | 109,00 | 949,38 | 1,33 | 58,89 | 60,25 | 177,28 | 476,22 | 117,22 | 10,27 |

Вторник 2 неделя

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60,00 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,01 | 20,97 | 0,00 | 26,80 | 14,83 | 7,90 | 0,32 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200,00 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,80 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 436 | Жаркое по домашнему | 50/100 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 0,13 | 5,61 | 15,00 | 19,44 | 210,63 | 41,06 | 2,52 |
| 868 | Компот из сух фруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 0,06 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117,00 | 0,14 | | | 19,80 | | | 2,52 |
| 879 | хлеб ржаной | 0,04 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,40 | 0,72 | | | 19,50 | | | |
| 847 | Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива) | 0,10 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 75,80 | 0,00 | 2,20 |
| | | | 30,45 | 13,66 | 67,79 | 655,57 | 1,22 | 42,31 | 15,00 | 132,40 | 374,60 | 77,20 | 9,36 |

Среда 2 неделя

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 33 | Салат из свеклы | 60,00 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,90 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 |
| 315 | Рис отварной | | | | | | | | | | | | |
| 591 | Гуляш из мяса говядины | 0,10 | 15,72 | 11,89 | 6,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 868 | Компот из сух фруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 0,06 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117,00 | 0,14 | | | 19,80 | | | 2,52 |
| 879 | хлеб ржаной | 0,04 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,40 | 0,72 | | | 19,50 | | | |
| 847 | Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива) | 0,10 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 75,80 | 0,00 | 2,20 |
| | | | 27,30 | 21,97 | 64,65 | 676,50 | 1,18 | 28,46 | 0,00 | 134,89 | 368,38 | 68,51 | 9,42 |

Четверг 2 неделя

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| 13 | Салат из свежих овощей | 60,00 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 5,70 | 0,00 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 204 | Суп картофельный с пшеном | 200,00 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,20 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 19,20 | 53,36 | 21,32 | 0,77 |
| 245 | Котлеты мясные | | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 166,38 | 31,13 | 1,50 |
| 321 | Рагу из овощей | 150,00 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 | 0,07 | 8,67 | 31,00 | 23,90 | 27,80 | 61,80 | 0,98 |
| 868 | Компот из сух фруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 878 | Хлеб пшеничный | 0,06 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117,00 | 0,14 | | | 19,80 | | | 2,52 |
| 879 | Хлеб ржаной | 0,04 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,40 | 0,72 | | | 19,50 | | | |
| 847 | Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива) | 0,13 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 75,80 | 0,00 | 2,20 |
| | | | 28,04 | 30,19 | 78,82 | 838,93 | 1,18 | 32,20 | 59,75 | 155,66 | 350,95 | 122,23 | 8,49 |

Пятница 2 неделя

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 33 | Салат из свеклы | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп рисовый | 200,00 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 23,05 | 50,04 | 20,00 | 0,71 |
| 608 | Шницель | 100,00 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 43,75 | 166,38 | 31,13 | 1,50 |
| 694 | Картофельное пюре | 180,00 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 0,18 | 24,22 | 34,00 | 49,30 | 115,46 | 37,00 | 1,34 |
| 868 | Компот из сух фруктов | 200,00 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 878 | Хлеб пшеничный | 0,06 | 4,92 | 0,84 | 0,78 | 117,00 | 0,14 | | | 19,80 | | | 2,52 |
| 879 | Хлеб ржаной | 0,04 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,40 | 0,72 | | | 19,50 | | | |
| 847 | Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива) | 0,10 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 10,00 | 75,80 | 0,00 | 2,20 |
| | | | 30,64 | 27,95 | 98,80 | 908,85 | 1,30 | 53,20 | 62,75 | 206,95 | 452,25 | 109,03 | 9,78 |

Суббота 2 неделя

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 94 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,60 | 0,11 | 0,91 | 30,60 | 160,88 | 165,66 | 46,46 | 1,13 |
| 536 | Сосиски молочные | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 137,20 | 16,00 | 1,44 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | 0,00 | 0,15 | 215,99 | 217,00 | 42,91 | 1,74 |
| | Зефир | 50 | 0,05 | 0,00 | 38,80 | 155,40 | | | | | | | |
| | | | 28,32 | 34,12 | 146,95 | 898,55 | 0,31 | 0,91 | 30,75 | 402,07 | 519,86 | 105,37 | 4,71 |