

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»

Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

Меню
на 16.06.2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша геркулесовая молочная	170	3,03	5,32	20,41	141,3	9
Чай с молоком и сахаром	200	2,15	1,87	9,14	62,21	6
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4
Итого :	400	7,46	7,43	44,31	274,01	19
2 завтрак: 10.00						
Йогурт молочный	150	3,3	1,2	4,8	44,67	21
Итого 2 завтрак:	150	3,3	1,2	4,8	44,67	21
Обед: 11.35-13.10						
Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,26	3,51	6,11	61,02	15
Каша гречневая вязкая	130	4,03	3,62	17,5	109,85	7
Котлета мясная	70	8,9	25,72	4	273	38,48
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Салат из свежих огурцов	50	0,38	4,26	1,76	49,95	20
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого :	680	16,43	37,43	67,79	690,92	93,48
Полдник: 15.20						
Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	12
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	2
Итого:	265	4,64	4,08	41,73	222	14
Итого за день		31,83	50,14	158,63	1231,6	147,48

Ответственный технолог:

1 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»

Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

Меню
на 18.06.2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша Дружба молочная	155	4,66	5,79	20,78	150,75	12
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56,00	2
Бутерброд с повидлом 32/18	50	2,49	0,31	32,51	138,71	9
Итого :	405	7,23	6,12	67,27	345,46	23
2 завтрак: 10.00						
Йогурт молочный "Снежок"	150	3,6	1,2	4,8	44,8	21
Итого 2 завтрак:	150	3,6	1,2	4,8	44,8	21
Обед: 11.35-13.10						
Уха со взбитым яйцом	205	9,72	2,59	9	95,04	15
Плов из грудки	200	16,16	17,13	41,77	386	43,48
Салат из свежей капусты	50	0,75	2,5	4,7	45,2	8
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого :	680	28,49	22,54	93,89	723,34	79,48
Полдник: 15.20						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,7	16,96	130,68	15
Чай с сахаром и молоком	180	1,93	1,69	8,23	55,99	6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	3
Итого:	380	8,63	6,55	35,03	233,67	24
Итого за день		47,95	36,41	200,99	1347,27	147,48

Ответственный технолог:

3 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»

Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

Меню
на 17.06.2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша гречневая молочная	160	5,15	5,18	22,36	156	11
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	2
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	6
Итого :	395	7,55	9,06	51,165	315,5	23
2 завтрак: 10.00						
Яблоко свежее 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	44,34	23
Итого 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44,34	23
Обед: 11.35-13.10						
Суп картофельный с клецками	205	2,02	2,72	11,08	128,32	13
Салат из свежих помидоров	50	0,36	4,26	1,8	47,4	18
Кнели из мяса птицы	80	13,36	15,52	5,2	214	38,48
Макаронные отварные	150	5,21	4,48	25,47	161,78	8
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого :	710	22,81	27,3	81,97	748,6	90,48
Полдник: 15.20						
Сдоба обыкновенная	60	5,6	3,9	32,7	193	9
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	2
Итого:	260	5,68	3,92	46,68	249	11
Итого за день		36,44	40,68	189,62	1357,44	147,48

Ответственный технолог:

2 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»

Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

Меню
на 19.06.2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша манная молочная	160	4,6	6,72	33,28	203	10
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	2
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4
Сыр порционными	5	1,31	1,33	0	17,33	5
Итого :	395	8,27	8,31	62,02	346,83	21
2 завтрак: 10.00						
Сок фруктовый	150	0,9	0	18,18	76	8
Итого 2 завтрак:	150	0,9	0	18,18	76	8
Обед: 11.35-13.10						
Борщ с мясом и сметаной	205	7,26	5,99	10,07	123,3	15
Котлеты, биточки из рыбы	70	6,83	3,81	24,8	99,75	27,48
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,5	20
Картофельное пюре	150	3,1	4,3	21,36	136	14
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого :	700	19,4	14,47	95,6	561,65	89,48
Полдник: 15.20						
Залезанка творожная с соусом	85	22,39	11,85	23,4	306	27
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	2
Итого:	265	22,47	11,87	35,98	356,4	29
Итого за день		51,04	34,65	211,78	1340,88	147,48

Ответственный технолог:

4 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»

Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 20.06 2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша пшеничная молочная	160	5,44	7,2	26,56	161,6	9
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	2
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	7
Итого:	395	7,84	11,08	55,365	321,1	22
2 завтрак: 10.00						
Яблоко свежее 1 шт	100	0,6	0,6	14,7	66,51	23
Итого 2 завтрак:	100	0,6	0,6	14,7	66,51	23
Обед: 11.35-13.10						
Суп картоф. с макар. изд на кур. бульон	205	2,54	2,04	13,02	80,59	13
Птица тушеная с овощами	60	5,1	5,5	2,2	135	34,48
Рис отварной с соусом	170	3,87	6,21	38,29	225	15
Помидоры свежие порционные	50	0,3	0,1	2,1	9,95	8
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого:	710	13,67	14,17	94,03	647,64	83,48
Полдник: 15.20						
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	14,00
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	2
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	3
Итого:	240	6,7	4,78	22,72	160,4	19
Итого за день		28,81	30,63	186,82	1195,65	147,48

Ответственный технолог:

5 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»

Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 21.06 2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша Дружба молочная	160	4,66	5,79	20,78	150,75	12
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	2
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого:	400	7,1	13,3	49,65	343,25	24
2 завтрак: 10.00						
Яблоко свежее 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	44,34	23,00
Итого 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44,34	23,00
Обед: 11.35-13.10						
Борщ с мясом и сметаной	205	7,26	5,99	10,07	123,3	15
Тефтели мясные 1-й вариант	70	10,34	11,58	13,68	199,5	33,48
Пюре из бобовых с маслом	150	12,99	6,53	33,36	242,86	12
Салат «Сезонный»	50	0,58	2,53	4,44	42,95	11
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого:	700	33,03	26,95	99,97	805,71	84,48
Полдник: 15.20						
Блиnnики с повидлом	100	7,77	4,14	54,1	285	14
Чай с сахаром	150	0,07	0,02	10,48	42	2
Итого:	250	7,84	4,16	64,58	327	16
Итого за день		48,37	44,81	224	1520,3	147,48

Ответственный технолог:

7 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»

Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 23.06 2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Суп молочный с макаронными	180	5,18	4,7	16,96	130,68	15
Чай с молоком или сливками	180	1,93	1,69	8,23	55,99	6
Батон	40	3,04	0,32	19,68	94	4
Итого:	400	10,15	6,71	44,87	280,67	25
2 завтрак: 10.00						
Йогурт молочный	150	3	1	4	37,22	21,00
Итого 2 завтрак:	150	3	1	4	37,22	21,00
Обед: 11.35-13.10						
Рассольник Ленинградский	205	1,51	3,69	11,95	86,94	13
Каша пшеничная вязкая	150	4,08	4,08	25,05	153	7
Котлеты, биточки из говядины	70	8,90	25,72	4	273	33,48
Салат из свежих огурцов	50	0,38	4,26	1,8	47,4	20
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого:	700	16,73	38,07	81,22	757,44	86,48
Полдник: 15.20						
Какао с молоком	180	3,79	3,26	15,55	106,79	10
Сдоба обыкновенная	60	5,6	3,9	32,7	193	5
Итого:	240	9,39	7,16	48,25	299,79	15
Итого за день		39,27	52,94	178,34	1375,12	147,48

Ответственный технолог:

6 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»

Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 25.06 2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша рисовая молочная	160	1,76	6,56	16,8	137,6	14
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	2
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4
Сыр порционными	10	2,63	2,66	0	34,67	5
Итого:	400	6,75	9,48	45,54	298,77	25
2 завтрак: 10.00						
Йогурт молочный	150	3	1	4	37,22	21,00
Итого 2 завтрак:	150	3	1	4	37,22	21,00
Обед: 11.35-13.10						
Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,26	3,51	6,11	61,02	15
Котлеты рубленные из птицы	70	11	11,26	11,65	191,33	41,48
Макароны отварные с соусом	170	5,54	5,32	27,07	176,78	12
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого:	670	19,66	20,41	83,25	626,23	81,48
Полдник: 15.20						
Винегрет овощной	80	1,05	8,09	5,88	100,44	11
Чай с молоком	180	1,93	1,69	8,23	55,99	6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	3
Итого:	280	4,5	9,94	23,95	203,43	20
Итого за день		27,16	40,83	156,74	1165,65	147,48

Ответственный технолог:

8 день

Утверждаю: _____
 Директор
 ООО «Центр»
 Уткина Т.В.

Согласовываю: _____
 Директор

МЕНЮ
 На 06.06.2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша пшеничная молочная	155	5,42	7,13	25,88	186	11
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	2
Бутерброд с повидлом	50	2,75	0,37	42,37	177,51	9
Итого:	405	8,25	7,52	82,23	419,51	22
2 завтрак: 10.00						
Сок яблочный	150	0,9	0	18,18	76	11
Итого 2 завтрак:	150	0,9	0	18,18	76	11
Обед: 11.35-13.10						
Суп лапша с картофелем и мясом	205	9,86	7,2	15,69	163,8	14
Жаркое по-домашнему	220	11,26	18,3	21,23	427	45,48
Помидоры свежие	50	0,3	0,1	2,1	9,95	18
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого:	700	23,28	25,92	77,44	797,85	90,48
Полдник: 15.20						
Суп молочный с макаронными	180	5,18	4,7	16,96	130,68	15
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	3
Чай с молоком с сахаром	180	1,93	1,69	8,23	55,99	6
Итого:	380	8,63	6,55	35,03	233,67	24
Итого за день		41,06	39,99	212,88	1527,03	147,48

Ответственный технолог: _____

9 день

Утверждаю: _____
 Директор
 ООО «Центр»
 Уткина Т.В.

Согласовываю: _____
 Директор

МЕНЮ
 На 06.06.2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша овсяная молочная	165	2,94	5,16	19,8	137,14	11
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	2
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	6
Итого:	400	5,34	9,04	48,605	296,64	23
2 завтрак: 10.00						
Яблоко свежее 1 шт	100	0,6	0,6	14,7	66,51	23
Итого 2 завтрак:	100	0,6	0,6	14,7	66,51	23
Обед: 11.35-13.10						
Суп картофельный с горохом и мясом	205	8,53	8,44	15,73	173,04	18
Рыба тушеная с овощами	70	6,81	3,46	2,66	73,43	26,48
Картофельное пюре	150	3,1	4,3	21,36	136	14
Огурцы свежие порционные	50	0,35	0,05	0,95	5,5	20
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого:	700	20,65	16,57	79,12	585,07	91,48
Полдник:						
Пирожки печеные с повидлом	50	6,3	2,85	18,15	123	8
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	2
Итого:	250	6,38	2,87	32,13	179	10
Итого за день		32,97	29,08	174,56	1127,22	147,48

Ответственный технолог: _____

10 день