

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

Согласовываю:
Директор
Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 16.02 2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша гречневая молочная	170	4,95	6,15	22,07	160	12
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56,00	2
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4
Итого:	400	7,31	6,41	50,81	286,5	18
2 завтрак: 10.00						
Йогурт молочный	150	3,3	1,2	4,8	44,67	25
Итого 2 завтрак:	150	3,3	1,2	4,8	44,67	25
Обед: 11.35-13.10						
Рассольник Ленинградский	205	1,51	3,69	11,95	86,94	15,00
Картофельное пюре	150	3,1	4,3	21,36	136	14
Суфле из рыбы минтай	80	12,61	7,32	3,29	129	40,48
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6
Салат из отварной свеклы	50	0,85	3,65	15,21	56,3	6
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7
Итого:	710	19,93	19,28	90,23	605,34	88,48
Полдник: 15.20						
Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	14
Чай с сахаром	150	0,07	0,02	10,48	42	2
Итого:	215	4,63	4,08	38,23	208	16
Итого за день		35,17	30,97	184,07	1144,51	147,48

Ответственный технолог: Ваша

1 день

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

Согласовываю:
Директор
Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 22.02 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	56,00	2
Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,25	5
Сыр порцилли	5	1,31	1,33	0	17,33	4
Итого:	400	9,2	6,81	53,56	311,58	22
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						
Суп картоф. с макар. изд. на кур. бульон	205	2,54	2,04	13,02	80,59	13
Рагу из овощей	150	1,82	1,81	10,26	64,6	17
Котлета рубленая из птицы	70	11	11,26	11,65	191,33	39,48
Винегрет овощной	50	0,65	5,05	3,67	62,7	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:	700	17,87	20,48	77,02	596,32	90,48
Полдник: 15.20						
Биточки манные с повидлом	90	4,28	3,14	30,79	167,17	9
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:	290	5,88	3,32	53,21	264,57	14
Итого за день		36,55	31,81	188,59	1217,27	147,48

Ответственный технолог: Ваша

3 день

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

Согласовываю:
Директор
Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 11.02 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	2
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4
Итого:	400	7,46	7,43	44,31	274,01	15
2 завтрак: 10.00						
Яблоко свежее	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 на рыбном буль	205	10,3	7,5	17,8	186	14
Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,6	3,93	42	7
Тефтели мясные 1-й вариант с соус	70/20	10,57	12,42	15,28	214,5	35,48
Макароны 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:	630	28,37	27,32	100,9	801,38	77,48
Полдник: 15.20						
Омлет с рисом	85	5,25	6,3	11,39	123	27
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	3
Чай с сахаром	150	0,07	0,02	10,48	42	2
Итого:	255	6,84	6,48	31,71	212	32
Итого за день		43,27	41,83	191,62	1353,9	147,48

Ответственный технолог: Ваша

2 день

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

Согласовываю:
Директор
Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 13.02 2025г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша пшеничная молочная	160	5,6	7,36	26,72	192	11
Чай с сахаром	180	1,2			180	2
Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,25	4
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	7,00
Итого:	380	9,5	11,26	44,005	487,25	24
2 завтрак: 10.00						
Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	16
Итого 2 завтрак:	150	0,75	0	15,15	63,33	16,00
Обед: 11.35-13.10						
Борщ с мясом и сметаной	205	7,26	5,99	10,07	123,3	15,00
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,29	9,19	6,83	151,67	40,48
Салат из квашеной капусты	40	0,8	4,03	4,62	45	11,00
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,46	138	14,00
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	6,00
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	7,00
Итого:	720	23,27	24,33	80,4	655,07	93,48
Полдник: 15.20						
Гребешок с повидлом	75	5,39	10,6	23,21	273,75	12
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	2
Итого:	255	5,47	10,62	35,79	324,15	14
Итого за день		38,99	46,21	175,35	1529,8	147,48

Ответственный технолог: Ваша

4 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»



Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 14.02.2025г.

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	56,00	2
Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,25	4
Сыр порционными	5	1,31	1,33	0	17,33	5
Итого:	400	5,81	8,19	48	293,18	25
2 завтрак: 10.00						
Яблоко свежее 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	44,34	24,00
Итого 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44,34	24,00
Обед: 11.35-13.10						
Суп картофельный с клецками	205	2,02	2,72	11,08	128,32	13
Котлеты, биточки из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139	37,48
Каша гречневая вязкая	150	4,66	3,96	20,92	138	7
Салат "Гразальи"	50	0,54	4,99	4,45	64,9	9,00
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	18,92	20,01	82,03	667,32	79,48
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		31,83	33,38	162,55	1165,24	147,48

Ответственный технолог:

5 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»



Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 15.02.2025г.

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	180	0,08	0,02	12,58	50,4	2
Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,25	4
Сыр порционными	5	1,31	1,33	0	17,33	5
Итого:	380	8,65	8,35	63,08	352,98	21
2 завтрак: 10.00						
Йогурт молочный	150	3	1	4	37,22	20,00
Итого 2 завтрак:	150	3	1	4	37,22	20,00
Обед: 11.35-13.10						
Суп картоф. с хлопьями овси. Герк	205	5,88	8,62	10,78	144	15
Голубцы Уралочка	220	19,45	12,49	27,56	300,68	51,48
Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	15	2
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,5	13
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:	720	27,77	22,32	79,31	662,28	94,48
Полдник: 15.20						
Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	10
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	2
Итого:	255	4,97	8,45	59,06	331,4	12
Итого за день		44,39	40,12	205,45	1383,88	147,48

Ответственный технолог:

7 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»



Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 17.02.2025г.

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						
Щи по-уральски с перловой крупой	205	2,09	3,48	6,09	78,75	17
Салат "Сезонный"	50	0,91	2,5	3,99	42	49,48
Запеканка картоф. с мясом	220	15,92	12,44	37,58	326,52	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	20,78	18,74	86,08	644,37	90,48
Полдник: 15.20						
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	2
Сдоба обыкновенная	60	5,6	3,9	32,7	193	9
Итого:	240	5,68	3,92	45,28	243,4	11
Итого за день		39,61	30,37	180,23	1205,66	147,48

Ответственный технолог:

6 день

Утверждаю:
Директор
ООО «Центр»



Согласовываю:
Директор

Уткина Т.В.

МЕНЮ
На 19.02.2025г.

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	56,00	2
Батон	40	3,04	0,32	19,68	94	4
Итого:	400	4,88	6,9	50,46	287,6	20
2 завтрак: 10.00						
Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	13
Итого 2 завтрак:	150	0,75	0	15,15	63,33	13
Обед: 11.35-13.10						
Нутелла (суп карт. с горохом)	205	6,77	5,63	17,25	146,8	17
Котлеты рубленые из птицы	70	11	11,26	11,65	191,33	39,48
Макарон. 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:	650	24,84	21,69	92,79	697,01	77,48
Полдник: 15.20						
Сырники с морковью	80	10,64	9,12	9,08	163	32
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	3
Соус сладкий	20	0,39	0,91	2,65	20,4	2
Итого:	280	11,11	10,05	24,31	233,8	37
Итого за день		36,7	38,64	182,71	1281,74	147,48

Ответственный технолог:

8 день

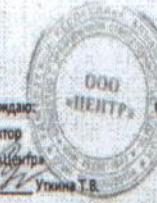
Утверждаю:  Директор
ООО «ЦЕНТР»
Уткина Т.В.

Согласовываю:  Директор

МЕНЮ
На 20.02 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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	7
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	4
Итого:	400	8,22	11,12	57,825	332,85	22
2 завтрак: 10.00						
Яблоко свежее	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						
Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,26	3,51	6,11	61,02	15
Потлеты, биточки из рыбы	70	6,83	3,81	24,8	99,75	7
Рис отварной с соусом	170	3,87	6,21	38,29	225	29,48
Салат из свежей капусты	50	0,75	2,5	4,7	45,2	15
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:	720	14,57	16,35	112,32	628,07	79,48
Поддник: 15.20						
Макароны отварные с сыром	120	4,9	6,18	15	1370	18
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	3
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	2
Итого:	320	6,5	6,36	37,42	1467,4	23
Итого за день		29,69	34,23	217,37	2472,66	147,48

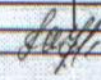
Ответственный технолог: 
9 день

Утверждаю:  Директор
ООО «ЦЕНТР»
Уткина Т.В.

Согласовываю:  Директор

МЕНЮ
На 21.02 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	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
Сыр порционный	5	1,31	1,33	0	17,33	5
Итого:	400	6,61	6,75	48,54	280,97	20
2 завтрак: 10.00						
Йогурт молочный	150	3,2	3,5	10,7	87	19
Итого 2 завтрак:	150	3,2	3,5	10,7	87	19
Обед: 11.35-13.10						
Борщ с мясом и сметаной	205	7,26	5,99	10,07	123,3	15,00
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,29	9,19	6,83	151,67	40,48
Пюре из бобовых с маслом	150	12,99	6,53	33,36	242,86	12
Помидоры свежие порционные	40	0,24	0,08	1,68	7,96	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:	720	32,64	22,11	90,36	722,89	94,48
Поддник:						
Биточки мясные с повидлом	90	4,28	3,14	30,79	167,17	9
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:	290	5,88	3,32	53,21	264,57	14
Итого за день		48,33	35,68	202,81	1355,43	147,48

Ответственный технолог: 
10 день