

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

Согласовано:
Директор

МЕНЮ
На 9 12 2024г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Наша дружба молочная	170	4,95	6,15	22,07	160	9
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56,00	1,2
батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,5
Итого :	400	7,31	6,41	50,81	286,5	13,7
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	13,00
Картофельное пюре	150	3,1	4,3	21,36	136	11
Суп из рыбы минтай	80	12,61	7,32	3,29	129	35,00
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	4,5
Салат из отварной свеклы	50	0,85	3,85	15,21	56,3	4
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	6
Итого :	710	19,93	19,28	90,23	605,34	73,5
Полдник: 15.20						
Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	8,7
Чай с сахаром	150	0,07	0,02	10,48	42	1,1
Итого:	215	4,63	4,08	38,23	208	9,8
Итого за день		35,17	30,97	184,07	1144,51	122

Ответственный технолог:

3 день

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

Согласовано:
Директор

МЕНЮ
На 11 12 2024г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			кКАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Наша дружба молочная	160	5,15	5,18	22,36	156	8,50
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56,00	1,20
Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,25	4,60
Сыр пармезан	5	1,31	1,33	0	17,33	3,50
Итого :	400	9,2	6,81	53,56	311,58	17,80
2 завтрак: 10.00						
Йогурт молочный "Снежок"	150	3,6	1,2	4,8	44,8	16,00
Итого 2 завтрак:	150	3,6	1,2	4,8	44,8	16,00
Обед: 11.35-13.10						
Суп картоф. с мясом изд. на кур.бульон	205	2,54	2,04	13,02	80,59	12,00
Рис из овощей	150	1,82	1,81	10,26	64,6	14,50
Котлета рубленая из птицы	70	11	11,26	11,65	191,33	36,00
Винегрет овощной	50	0,65	5,05	3,67	62,7	5,00
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	4,50
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	6,00
Итого :	700	17,87	20,48	77,02	596,32	78,00
Полдник: 15.20						
Биточки мясные с повидлом	90	4,28	3,14	30,79	167,17	7,00
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	1,30
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	2,00
Итого:	290	5,88	3,32	53,21	264,57	10,20
Итого за день		36,55	31,81	188,59	1217,27	122,00

Ответственный технолог:

3 день

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

Согласовано:
Директор

МЕНЮ
На 10 12 2024г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Наша дружба молочная	170	3,03	5,32	20,41	141,3	7
Чай с молоком и сахаром	200	2,15	1,87	9,14	62,21	1,2
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,5
Итого :	400	7,46	7,43	44,31	274,01	11,7
2 завтрак: 10.00						
Яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,7	66,51	22
Итого 2 завтрак:	100	0,6	0,6	14,7	66,51	22
Обед: 11.35-13.10						
Суп картофельный на рыбном булье	205	10,3	7,5	17,8	186	12
Салат из жареной и яблок	50	0,43	2,6	3,93	42	5,5
Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	15	1,5
Грифельное пюре	70	10,34	11,58	13,68	199,5	28,5
Макароны отварные	150	5,21	4,48	25,47	161,78	6
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	4,5
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	6
Итого :	720	28,37	27,32	100,9	801,38	64
Полдник: 15.20						
Оладьи с рисом	85	5,25	6,3	11,39	123	21,2
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	2
Чай с сахаром	150	0,07	0,02	10,48	42	1,1
Итого:	255	6,84	6,48	31,71	212	24,3
Итого за день		43,27	41,83	191,62	1353,9	122

Ответственный технолог:

2 день

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

Согласовано:
Директор

МЕНЮ
На 12 12 2024г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша пшеница молочная	160	5,6	7,36	26,72	192	9,5
Чай с сахаром	180	1,2			180	1,2
Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,5
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	5,50
Итого :	380	9,5	11,26	44,005	487,25	19,7
2 завтрак: 10.00						
Сыр йогуртовый	150	0,75	0	15,15	63,33	11
Итого 2 завтрак:	150	0,75	0	15,15	63,33	11,00
Обед: 11.35-13.10						
Борщ с мясом и сметаной	205	7,26	5,99	10,07	123,3	13,00
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,29	9,19	6,83	151,67	37,00
Салат из отварной капусты	40	0,8	4,03	4,62	45	9,00
Картофельное пюре	150	1,06	4,8	20,46	138	11,00
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	4,50
Компот из сухофруктов+ Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	6,00
Итого :	720	23,27	24,33	80,4	655,07	80,50
Полдник: 15.20						
Грибешки с повидлом	75	5,39	10,6	23,21	273,75	9,6
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	1,2
Итого:	255	5,47	10,62	35,79	324,15	10,8
Итого за день		38,99	46,21	175,35	1529,8	122

Ответственный технолог:

4 день

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

Согласовано:
Директор

Меню
на 12 2024г.

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	10
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56,00	1,2
Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,5
Сыр порционный	5	1,31	1,33	0	17,33	4,6
Итого:	400	5,81	8,19	48	293,18	19,3
2 завтрак: 10.00						
Йогурт свежий: 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	44,34	22,00
Итого 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44,34	22,00
Обед: 11.35-13.10						
Суп картофельный с клецками	205	2,02	2,72	11,08	128,32	11
Котлеты, биточек из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139	30,5
Каша гречневая вязкая	150	4,66	3,96	20,92	138	6
Салат "Тазарма"	50	0,54	4,99	4,45	64,9	7,50
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	4,5
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	6
Итого:	700	18,92	20,01	82,03	667,32	65,5
Полдник: 15.20						
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	12,00
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	1,2
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	2
Итого:	240	6,7	4,78	22,72	160,4	15,2
Итого за день		31,83	33,38	162,55	1165,24	122

Ответственный технолог:

5 день

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

Согласовано:
Директор

Меню
на 12 2024г.

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	11
Чай с сахаром	180	1,93	1,69	8,23	55,99	4
Батон	40	3,04	0,32	19,68	94	3,5
Итого:	400	10,15	6,71	44,87	280,67	18,5
2 завтрак: 10.00						
Йогурт натуральный	150	3	1	4	37,23	19,00
Итого 2 завтрак:	150	3	1	4	37,23	19,00
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	43,30
Запеченая картошка с маслом	220	15,92	12,44	37,58	326,52	6,5
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	4,5
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	6
Итого:	700	20,78	18,74	86,08	644,37	77,3
Полдник: 15.20						
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	1,2
Сдоба обыкновенная	60	5,6	3,9	32,7	193	6
Итого:	240	5,68	3,92	45,28	243,4	7,2
Итого за день		39,61	30,37	180,23	1205,66	122

Ответственный технолог:

6 день

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

Согласовано:
Директор

Меню
на 12 2024г.

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	7
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	1,2
Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,25	3,5
Сыр порционный	5	1,31	1,33	0	17,33	4,6
Итого:	380	8,65	8,35	63,08	352,98	16,3
2 завтрак: 10.00						
Йогурт натуральный	150	3	1	4	37,23	19,00
Итого 2 завтрак:	150	3	1	4	37,23	19,00
Обед: 11.35-13.10						
Суп картофель с клецками, рисом, Герш.	205	5,88	8,62	10,78	144	14
Голубцы Уралочка	220	19,45	12,49	27,56	300,68	48,4
Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	15	1,7
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,5	7
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	4,5
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	6
Итого:	720	27,77	22,32	79,31	662,28	81,6
Полдник: 15.20						
Коричик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	8
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	1,1
Итого:	255	4,97	8,45	59,06	331,4	9,1
Итого за день		44,39	40,12	205,45	1383,88	122

Ответственный технолог:

7 день

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

Согласовано:
Директор

Меню
на 12 2024г.

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	10
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56,00	1,2
Батон	40	3,04	0,32	19,68	94	3,5
Итого:	400	4,88	6,9	50,46	287,6	14,7
2 завтрак: 10.00						
Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	11
Итого 2 завтрак:	150	0,75	0	15,15	63,33	11
Обед: 11.35-13.10						
Рулетики (суп карт. горошек)	205	6,77	5,63	17,25	146,8	15
Котлеты рубленые из птицы	70	11	11,26	11,65	191,33	36
Картофель отварной	150	3,87	5,37	26,7	170	6
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	4,5
Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	6
Итого:	650	23,5	22,58	94,02	705,23	67,5
Полдник: 15.20						
Сырники с мякотью	80	10,64	9,12	9,08	163	25,4
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	2,2
Соус сладкий	20	0,39	0,91	2,65	20,4	1,2
Итого:	280	11,11	10,05	24,31	233,8	28,8
Итого за день		35,36	39,53	183,94	1289,96	122

Ответственный технолог:

8 день

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

Согласовываю:
Директор

Саша

МЕНЮ
на 19.12.2024г.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые в-ва, г			ККАЛ	Цена, руб.
		Б	Ж	У		
Завтрак: 8.30						
Каша овсяная молочная	160	5,44	7,2	26,56	161,6	8
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	1,2
Батон нарезной	35	2,66	0,28	17,22	82,25	5,5
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	3,5
Итого:	400	8,22	11,12	57,825	332,85	18,2
2 завтрак: 10.00						
Рыбно-сырный	100	0,4	0,4	9,8	44,34	20
Итого 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44,34	20
Обед: 11.35-13.10						
Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,26	3,51	6,11	61,02	13
Потешки, биточки из рыбы	70	6,83	3,81	24,8	99,75	5
Рис отварной с соусом	170	3,87	6,21	38,29	225	25,1
Салат из свежей капусты	50	0,75	2,5	4,7	45,2	12
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	4,5
Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	6
Итого:	720	14,57	16,35	112,32	628,07	65,6
Полдник: 15.20						
Макароны отварные с сыром	120	4,9	6,18	15	1370	15
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	2
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	1,2
Итого:	320	6,5	6,36	37,42	1467,4	18,2
Итого за день		29,69	34,23	217,37	2472,66	122

Ответственный технолог:

9 день

Саша

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

Согласовываю:
Директор

Саша

МЕНЮ
на 20.12.2024г.

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	7
Чай с сахаром	200	0,08	0,02	13,98	56	1,2
Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,5	3,5
Сыр порционный	5	1,31	1,33	0	17,33	4,5
Итого:	400	6,61	6,75	48,54	280,97	16,3
2 завтрак: 10.00						
Йогурт молочный	150	3,2	3,5	10,7	87	16
Итого 2 завтрак:	150	3,2	3,5	10,7	87	16
Обед: 11.35-13.10						
Борщ с мясом и сметаной	205	7,26	5,99	10,07	123,3	13,00
Фрикадельки из говядины с соусом	100	10,29	9,19	6,83	151,67	17,00
Пюре из картофеля с маслом	150	12,09	6,53	33,36	242,86	10
Паниндоры свиные порционные	40	0,24	0,08	1,68	7,96	9
Хлеб ржаной	45	1,47	0,3	13,44	94,5	4,5
Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,39	0,02	24,98	102,6	6
Итого:	720	32,64	22,11	90,36	722,89	79,5
Полдник:						
Биточки мясные с повидлом	90	4,28	3,14	30,79	167,17	7
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	12,58	50,4	1,2
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	2
Итого:	290	5,88	3,32	53,21	264,57	10,2
Итого за день		48,33	35,68	202,81	1355,43	122

Ответственный технолог:

10 день

Саша