



# М Е Н Ю

День: ВТОРНИК

Неделя: 29

Сезон: \_\_\_\_\_

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
892	Маринад овощной	75	3.01	2.8	9.84	71.5	0.016	7.5	0.027	0.9	59	90	54	26
223	Суп картофельно-макар. с курой	250/25	5.05	8.5	18.05	201	0.03	1.45	11	0.17	23.1	2.42	12.28	0.85
575	Колбасные изделия отв.с маслом слив.	100/5	13	8.8	15.2	84	0.19	0	0	0.4	35	159	20	1.8
744	Греча отварная	150	8.85	8.54	43.51	287	0.3	0	0	0.8	60	322	158	8.3
948	Кисель п/я	200	136	0	29.2	116.2	0	1.5	0	0	6	3	2	0.3
	Хлеб ржаной	60	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9
	<b>ИТОГО</b>		<b>29.63</b>	<b>29.37</b>	<b>143.78</b>	<b>895.7</b>	<b>32.54</b>	<b>10.45</b>	<b>17.63</b>	<b>4.89</b>	<b>185.1</b>	<b>610.42</b>	<b>360.28</b>	<b>22.85</b>

Директор  
Зав. производством



И.Н. Владимирова  
И.В. Взорова

# М Е Н Ю

День: среда

Неделя: 29

Сезон: \_\_\_\_\_

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из свежих овощей с маслом растительным	50	0.45	3.55	1.95	21	0	0.2	0.4	0.6	12	10	12	0.6
176	Борщ с картофелем, сметаной и курой	250/5/25	7.2	13.66	11.9	220	0.024	5.1	400	0.1	18.6	48.9	13.01	12
499	Запеканка из творога со сметаной	150/25	18.2	17.6	25.7	266	0.07	4.3	280	1.1	77.6	111.8	20.1	1.8
1025	Какао с молоком	200	4.9	3.8	25.84	190	0.06	1.6	0.4	0.4	172	1.16	24.8	1
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9
	<b>ИТОГО</b>		<b>35.11</b>	<b>39.34</b>	<b>93.37</b>	<b>833</b>	<b>32.15</b>	<b>11.2</b>	<b>687.4</b>	<b>4.82</b>	<b>282.2</b>	<b>205.86</b>	<b>183.91</b>	<b>13.6</b>

Директор  
Зав. производством



*И.Н. Владимирова*  
*И.В. Взорова*

# М Е Н Ю

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: 29

Сезон: \_\_\_\_\_

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
208	Рассольник ленингр. с курой и сметаной	250/25/5	7.66	7.72	26.24	207	0.05	5.16	400	0.6	11	37.1	13.7	0.5
668	Тефтели (ежики) из говядины в соусе	60/50	14.1	16.7	13.4	266	0.03	1.4	54	0.5	21.3	100.3	14.5	1.4
443	Макароны отварные	150	5.38	6.03	32.98	202	0.057	0	0	0	9	0	0	7.812
1008	Чай сладкий	200	0.24	0.05	15.13	59	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сдоба обыкновенная	100	5.9	8.22	72.1	281	0.19	1.4	180	12.7	41.3	4.9	35	3.9
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9
	ИТОГО		37.64	39.45	187.85	1151	32.33	7.96	640.6	16.42	84.60	176.3	176.9	22.61

Директор  
Зав. производством



*И.Н.* И.Н. Владимирова  
И.В. Взорова

# М Е Н Ю

День: ПЯТНИЦА

Неделя: 29

Сезон: \_\_\_\_\_

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Винегрет овощной	100	6.8	7.01	3.3	64	0.1	0.4	0.4	0.01	12	8	10	12
221	Суп гороховый с курицей	250/25	5.91	7.76	24.84	200	0.07	2.9	306	0.8	22.6	34.6	12	0.9
241/219	Котлета рыбная (рыба жареная) с маслом сливочным	75/5	19.1	11	9.2	226.8	0.03	0.01	0.01	0.2	25	200	30	0.5
759	Картофель отварной	150	4.6	5.86	21.92	183	0.08	8.7	20	1.5	38.6	59.6	17	0.6
933	Компот из с/ф	200	0.22	0	19.43	77	0.003	0.2	100	0	12.6	19.8	9.7	0.3
	Хлеб ржаной	66	4.36	0.73	27.98	136	32	0	6.6	2.62	2	34	114	9
	ИТОГО		409	32.36	106.67	886.8	32.28	12.21	443.01	5.13	112.8	356	192.7	12.5

Директор  
Зав. производством



*И.Н. Владимирова*  
*И.В. Взорова*