

**МЕНЮ 2 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  | **Масло сливочное** | **10** | **5,82** | **0,05** | **7,25** | **0,08** | **65,77** |
|  | **Сосиска отварная** | **50** | **16,07** | **10,40** | **10,05** | **0,40** | **133,65** |
|  | **Пюре картофельное с маслом сливочным** | **150/5** | **15,33** | **3,21** | **5,86** | **30,65** | **188,18** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,08** | **1,40** | **0,15** | **9,31** | **44,19** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,13** | **1,54** | **0,28** | **7,54** | **38,84** |
|  | **Чай с сахаром** | **200/15** | **1,89** | **0,02** | **0,02** | **15,00** | **60,26** |
|  | **Банан** | **100/150** | **16,68** | **1,50** | **0,50** | **21,00** | **94,50** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | |
|  | **Салат витаминный/ 2 вариант** | **60** | **7,04** | **1,99** | **2,53** | | **5,30** | | **51,93** |
|  | **Суп с макаронными изделиями** | **200** | **2,87** | **1,91** | **3,06** | | **10,39** | | **76,74** |
|  | **Сосиска отварная** | **50** | **16,07** | **10,40** | **10,05** | | **0,40** | | **133,65** |
|  | **Компот из свежих яблок и черной смородины** | **200** | **11,09** | **0,49** | | **0,18** | | **29,80** | **122,50** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,24** | **4,92** | | **0,84** | | **21,66** | **113,88** |
|  | **Вафли** | **18** | **2,36** | **0,61** | | **4,43** | | **11,64** | **88,87** |

**МЕНЮ 3 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  | **Масло сливочное** | **10** | **5,82** | **0,05** | **7,25** | **0,08** | **65,77** |
|  | **Яйцо отварное** | **40** | **7,02** | **5,08** | **4,60** | **0,28** | **62,84** |
|  | **Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным** | **80/150/5** | **39,34** | **12,84** | **8,95** | **43,05** | **304,11** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,13** | **1,54** | **0,28** | **7,54** | **38,84** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,08** | **1,40** | **0,15** | **9,31** | **44,19** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | **3,61** | **0,13** | **0,02** | **15,20** | **61,50** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | |
|  | **Икра свекольная** | **60** | **6,96** | **1,66** | **4,50** | | **7,01** | | **75,18** |
|  | **Суп картофельный с горохом и зеленью** | **200** | **4,81** | **3,10** | **4,30** | | **8,70** | | **85,90** |
|  | **Шницель говяжий с кашей гречневой и маслом сливочным** | **80/150/5** | **39,34** | **12,84** | **8,95** | | **43,05** | | **304,11** |
|  | **Компот из свежих яблок** | **200** | **3,65** | **0,16** | | **0,00** | | **23,40** | **94,24** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,24** | **4,92** | | **0,84** | | **21,66** | **113,88** |

**МЕНЮ 4 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  | **Ватрушка с творгом** | **75** | **12,39** | **7,15** | **6,48** | **21,14** | **171,48** |
|  | **Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным** | **80/150/5** | **33,47** | **14,10** | **12,75** | **21,45** | **256,95** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | **3,61** | **0,13** | **0,02** | **15,20** | **61,50** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,08** | **1,40** | **0,15** | **9,31** | **44,19** |
|  | **Банан** | **100/150** | **16,68** | **1,50** | **0,50** | **21,00** | **94,50** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | |
|  | **Салат витаминный/ 1 вариант** | **60** | **4,99** | **0,95** | **3,64** | | **2,86** | | **48,00** |
|  | **Суп с крестьянский с крупой рисовой и сметаной** | **200/5** | **6,26** | **1,78** | **5,30** | | **10,33** | | **96,14** |
|  | **Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным** | **80/150/5** | **33,47** | **14,10** | **12,75** | | **21,45** | | **256,95** |
|  | **Компот из сухофруктов** | **200** | **3,46** | **0,44** | | **0,00** | | **29,59** | **120,12** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,24** | **4,92** | | **0,84** | | **21,66** | **113,88** |
|  | **Зефир** | **18** | **6,58** | **0,20** | | **0,03** | | **19,57** | **79,31** |

**МЕНЮ 5 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  | **Масло сливочное** | **10** | **5,82** | **0,05** | **7,25** | **0,08** | **65,77** |
|  | **Рыба запеченная** | **80** | **30,41** | **15,30** | **5,80** | **5,00** | **133,40** |
|  | **Пюре картофельное с маслом сливочным** | **150/5** | **15,33** | **3,21** | **5,86** | **30,65** | **188,18** |
|  | **Чай с сахаром** | **200/15** | **1,89** | **0,02** | **0,02** | **15,00** | **60,26** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,13** | **1,54** | **0,28** | **7,54** | **38,84** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,08** | **1,40** | **0,15** | **9,31** | **44,19** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | |
|  | **Винегрет овощной** | **60** | **2,54** | **0,96** | **6,09** | | **4,40** | | **76,25** |
|  | **Суп картофельный с клецками, сметаной и зеленью** | **200** | **2,87** | **3,20** | **5,23** | | **17,30** | | **129,07** |
|  | **Рыба запеченная** | **80** | **30,41** | **15,30** | **5,80** | | **5,00** | | **133,40** |
|  | **Пюре картофельное с маслом сливочным** | **150/5** | **15,33** | **3,21** | | **5,86** | | **30,65** | **188,18** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | **3,61** | **0,13** | | **0,02** | | **15,20** | **61,50** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,24** | **4,92** | | **0,84** | | **21,66** | **113,88** |

**МЕНЮ 6 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  | **Яйцо отварное** | **40** | **7,02** | **5,08** | **4,60** | **0,28** | **62,84** |
|  | **Курица запеченная с кашей гречневой и маслом сливочным** | **80/150/5** | **38,5** | **17,30** | **16,21** | **32,50** | **345,09** |
|  | **Чай смородиново-яблочный** | **200** | **10,27** | **0,42** | **0,18** | **29,80** | **122,50** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,08** | **1,40** | **0,15** | **9,31** | **44,19** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,13** | **1,54** | **0,28** | **7,54** | **38,84** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | |
|  | **Салат из квашенной капусты** | **60** | **6,11** | **1,02** | **5,20** | | **5,07** | | **71,16** |
|  | **Суп картофельный с фасолью и зеленью** | **200** | **5,21** | **4,20** | **5,30** | | **14,90** | | **124,10** |
|  | **Курица запеченная с кашей и маслом сливочным** | **80/150/5** | **38,5** | **17,30** | **16,21** | | **32,50** | | **345,09** |
|  | **Чай с сахаром** | **200/15** | **1,89** | **0,02** | | **0,02** | | **15,00** | **60,26** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,24** | **4,92** | | **0,84** | | **21,66** | **113,88** |
|  | **Печенье** | **26** | **2,93** | **1,82** | | **2,13** | | **19,80** | **105,65** |

**МЕНЮ 7 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  | **Масло сливочное** | **10** | **5,82** | **0,05** | **7,25** | **0,08** | **65,77** |
|  | **Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным** | **80/150/5** | **43,09** | **15,27** | **11,63** | **40,39** | **327,31** |
|  | **Чай с сахаром** | **200/15** | **1,89** | **0,02** | **0,02** | **15,00** | **60,26** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,08** | **1,40** | **0,15** | **9,31** | **44,19** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,13** | **1,54** | **0,28** | **7,54** | **38,84** |
|  | **Яблоко** | **100** | **4,99** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44,40** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | |
|  | **Икра кабачковая** | **60** | **3,3** | **0,90** | **4,82** | | **4,34** | | **64,34** |
|  | **Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной** | **200/5** | **4,72** | **1,44** | **4,93** | | **10,12** | | **90,61** |
|  | **Котлета говяжья с макаронами отварными и маслом сливочным** | **80/150/5** | **43,09** | **15,27** | **11,63** | | **40,39** | | **327,31** |
|  | **Компот из свежих яблок** | **200** | **3,65** | **0,16** | | **0,00** | | **23,40** | **92,24** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,24** | **4,92** | | **0,84** | | **21,66** | **113,88** |

**МЕНЮ 8 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  | **Сыр полутвердый** | **15** | **9,99** | **3,48** | **4,42** | **0,00** | **53,70** |
|  | **Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой** | **80/60/150** | **33,60** | **16,10** | **15,37** | **49,65** | **401,33** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | **3,61** | **0,13** | **0,02** | **15,20** | **61,50** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,08** | **1,40** | **0,15** | **9,31** | **44,19** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,13** | **1,54** | **0,28** | **7,54** | **38,84** |
|  | **Яблоко** | **100** | **4,99** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44,40** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | |
|  | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **3,05** | **0,78** | **2,95** | | **3,87** | | **45,15** |
|  | **Рассольник ленинградский с крупой перловой** | **200/5** | **8,99** | **2,05** | **5,60** | | **13,14** | | **111,16** |
|  | **Тефтели из говядины в томатном соусе с кашей гречневой** | **80/60/150** | **33,60** | **16,10** | **15,37** | | **49,65** | | **401,33** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,24** | **4,92** | **0,84** | | **21,66** | | **113,88** |
|  | **Компот из смородины** | **200** | **9,12** | **0,40** | | **0,08** | | **25,60** | **104,72** |

**МЕНЮ 9 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  | **Масло сливочное** | **10** | **5,82** | **0,05** | **7,25** | **0,08** | **65,77** |
|  | **Рыба запеченная** | **80** | **30,41** | **15,30** | **5,80** | **5,00** | **133,40** |
|  | **Пюре картофельное с маслом сливочным** | **150/5** | **15,33** | **3,21** | **5,86** | **30,65** | **188,18** |
|  | **Чай с сахаром** | **200/15** | **1,89** | **0,02** | **0,02** | **15,00** | **60,26** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,13** | **1,54** | **0,28** | **7,54** | **38,84** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,08** | **1,40** | **0,15** | **9,31** | **44,19** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9** | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | |
|  | **Салат морковный** | **60** | **2,78** | **0,80** | **4,50** | | **4,20** | | **60,50** |
|  | **Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью** | **200** | **2,63** | **2,10** | **6,59** | | **17,30** | | **136,91** |
|  | **Рыба запеченная** | **80** | **30,41** | **15,30** | **5,80** | | **5,00** | | **133,40** |
|  | **Пюре картофельное с маслом сливочным** | **150/5** | **15,33** | **3,21** | **5,86** | | **30,65** | | **188,18** |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | **3,61** | **0,13** | | **0,02** | | **15,20** | **61,50** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,24** | **4,92** | | **0,84** | | **21,66** | **113,88** |

**МЕНЮ 10 день**

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
|  | **Масло сливочное** | **10** | **5,82** | **0,05** | **7,25** | **0,08** | **65,77** |
|  | **Сырники из творога с молоком сгущенным** | **120/20** | **44,17** | **21,00** | **17,00** | **34,30** | **374,20** |
|  | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,13** | **1,54** | **0,28** | **7,54** | **38,84** |
|  | **Чай с сахаром** | **200/15** | **1,89** | **0,02** | **0,02** | **15,00** | **60,26** |
|  | **Яблоко** | **100** | **4,99** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **44,40** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Наименование блюда** | **Масса порции,г.** | **цена** | **Пищевая ценность (г.)** | | | | | **Энергетическая ценность** |
| **белки** | **жиры** | | **углеводы** | |
|  | **Салат из свежих огурцов** | **60** | **6,08** | **0,44** | **3,60** | | **1,41** | | **39,80** |
|  | **Суп картофельный с горохом и зеленью** | **200/** | **4,81** | **3,10** | **4,30** | | **8,70** | | **85,90** |
|  | **Котлета куриная с макаронами отварными и маслом сливочным** | **80/150/5** | **33,47** | **14,10** | **12,75** | | **21,45** | | **256,95** |
|  | **Компот из свежих яблок** | **200** | **3,65** | **0,16** | | **0,00** | | **23,40** | **94,24** |
|  | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,24** | **4,92** | | **0,84** | | **21,66** | **113,88** |
|  | **Зефир** | **18** | **6,58** | **0,20** | | **0,03** | | **19,57** | **79,31** |