

Согласовано

К.С. Сагдуаров Н.З.

Утверждаю

Махмутов Х.Х.

МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ЛЬГОТНИКИ 2025 г. (СЕЗОН-ВЕСНА)

№	№ рецептуры	Наименование продукта	Выход на 1 порц., гр.	Цена, руб
1- ый день (понедельник)				
1	б/н	Овощи натуральные (огурцы соленные)	30	
2	323	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	
3	282	Котлеты(биточки) куриные с соусом	60/30	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
2 - ой день (вторник)				
1	б/н	Салат из зеленого горошка с луком	30	
2	258	Жаркое по -домашнему из птицы(грудка куриная)	150/40	
4	430	Чай черный с сахаром с лимоном	200/15/7	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
3 - ий день(среда)				
1	392	Пельмени из говядины с маслом сливочным	150/5	
2	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
2	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
3	б/н	Кондитерское изделие в ассортименте(печенье,вафли)	20	
		Итого		40,00
4 - ый день (четверг)				
1	311	Плов из птицы (грудка куриная)	150/40	
2	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
3	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
4	б/н	Кондитерское изделие в ассортименте(печенье,вафли)	20	
		Итого		40,00
5 - ый день (пятница)				
1	67	Винегрет овощной	30	
2	229	Рыба (минтай) тушенная с овощами	80	
3	270	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	
4	431	Чай черный с сахаром с лимоном	200/15/7	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
6 - ый день (суббота)				
1	283	Тефтели из говядины с соусом	60/30	
2	202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	
3	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00

2-ая неделя		1 - ый (понедельник)		
1	34	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком с яблоком	30	
2	270	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	
3	272	Котлеты (биточки,шницели) из говядины с соусом	60/30	
4	430	Чай черный с сахаром с лимоном	200/15/7	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	40,00
		Итого		

2 - ой день (вторник)				
1	б/н	Салат из зеленого горошка с луком	30	
2	311	Пельмени из говядины с маслом сливочным	150/5	
3	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	40,00
		Итого		

3 - ий день (среда)				
1	б/н	Овощи натуральные (огурцы соленые)	30	
2	311	Плов из птицы (грудка куриная)	150/40	
3	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	40,00
		Итого		

4- ый день (четверг)				
1	45	Салат из зеленого горошка с луком	30	
2	143	Овощное рагу с говяжим фаршем	150/40	
3	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	40,00
		Итого		

5 - ый день (пятница)				
1	34	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком с яблоком	30	
2	202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	
3	282	Котлеты (биточки,шницели) куриные с соусом	60/30	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
5	430	Чай черный с сахаром	200	
6	б/н	Кондитерское изделие в ассортименте(печенье,вафли)	20	40,00
		Итого		

6 - ый день (суббота)				
1	б/н	Овощи натуральные (огурцы соленые)	30	
2	229	Рыба (минтай) тушенная с овощами	80	
3	325	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	
4	4530	Чай черный с сахаром	200/15	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	40,00
		Итого		480,00
		Всего сумма рациона за 12 дней		

Индивидуальный предприниматель

Махмутов Х.Х.

Утверждаю



МЕНЮ

ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	30		0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С СОУСОМ	60/30		9,98	15,13	11,17	220,85
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	48,79	44,4	7,84	7,92	0,00	102,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,6	7,6	0,21	0,18	0,35	3,98
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,4	2,4	0,01	1,92	0,02	17,41
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,60	4,60	37,70	206,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,-РЖАНОЙ	20/20		3,19	0,28	29,12	131,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
			17,01	20,04	97,86	639,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,01	20,04	97,86	639,99



МЕНЮ

ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	30		0,74	2,49	2,06	33,55
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	30,8	20	0,60	0,04	1,26	7,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ(ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		10,57	13,86	18,44	241,08
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	50,99	46,4	8,19	8,28	0,00	107,12
КАРТОФЕЛЬ	164,15	106,7	2,07	0,42	16,87	79,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,07	13,5	0,18	0,03	1,08	5,37
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0,00	5,13	0,00	46,22
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,13	0,00	0,49	2,67
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	14,72	60,36
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	56,7	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144,8	144,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ,РЖАНОЙ	20/20		3,19	0,29	29,41	133,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,48	0,12	9,74	45,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	20	20	1,71	0,17	19,67	87,08
			14,56	16,65	64,63	468,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			14,56	16,65	64,63	468,01



МЕНЮ
ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5		13,46	11,05	39,91	312,38
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	58,3	58,3	6,11	0,74	39,53	188,88
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,9	0,60	0,54	0,03	7,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,7	21,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	42,5	35,8	6,46	5,56	0,00	75,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,2	3,4	0,05	0,01	0,27	1,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,03	0,03	0,00	0,00	0,03	0,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,7	0,21	0,19	0,01	2,59
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,19	0,28	29,12	131,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ,ВАФЛИ)	20		1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,15	13,29	103,27	605,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,15	13,29	103,27	605,02



МЕНЮ
ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		12,04	16,56	38,87	352,76
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	51	46,41	8,20	8,28	0,00	107,15
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	52,53	52	3,53	0,50	37,33	167,97
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,42	0,34	39,34	174,15
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,42	0,34	39,34	174,15
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ,ВАФЛИ)	20		1,50	1,96	14,88	83,40
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			16,96	18,86	112,45	687,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,96	18,86	112,45	687,72

Утверждаю



МЕНЮ

ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30		0,41	1,81	2,45	27,82
КАРТОФЕЛЬ	11,54	7,5	0,15	0,03	1,18	5,61
СВЕКЛА	8	6	0,09	0,01	0,51	2,44
МОРКОВЬ	6	4,5	0,06	0,00	0,30	1,53
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	6	6	0,05	0,01	0,10	0,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,4	4,5	0,06	0,01	0,36	1,79
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
РЫБА, (МИНТАЙ)ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80		7,95	4,18	1,70	76,43
РЫБА МИНТАЙ Б/Г РАЗДЕЛАННЫЙ	68,06	49	7,60	0,28	0,00	32,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	29,33	22	0,28	0,02	1,47	7,47
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,07	0,00	0,23	1,28
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		16,18	5,14	33,82	246,24
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	72,75	72,39	16,15	1,13	33,78	209,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,38	0,01	15,39	64,37
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,6	1,6	0,31	0,00	0,65	3,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	174,5	174,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	12,6	7,5	0,07	0,01	0,22	2,47
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	161,5	161,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			27,97	11,39	73,43	509,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			27,97	11,39	73,43	509,59

Утверждаю



МЕНЮ

ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30		9,31	13,95	10,70	208,38
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1	1	0,05	0,00	0,18	0,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,4	6,4	0,16	0,93	0,21	12,78
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	49,1	41,5	7,49	6,44	0,00	87,76
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	8,8	8,8	0,65	0,05	4,29	20,21
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,1	13,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26,2	21,8	0,30	0,04	1,74	8,67
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,3	4,3	0,45	0,06	2,92	13,93
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0,00	3,20	0,00	28,78
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		2,77	4,33	17,56	120,24
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25,61	25,61	2,74	0,32	17,52	83,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,9	43,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			15,13	18,53	67,69	500,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,13	18,53	67,69	500,76



МЕНЮ

ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯБЛОКОМ	30		0,48	1,22	2,39	22,55
СВЕКЛА	20	15	0,22	0,02	1,28	6,11
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	11,5	7,5	0,22	0,02	0,48	2,91
ЯБЛОКИ	6,1	5,4	0,02	0,02	0,51	2,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0,02	0,00	0,12	0,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		16,18	5,14	33,82	246,24
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	72,75	72,39	16,15	1,13	33,78	209,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ) ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30		9,93	12,00	10,80	190,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	52,8	44,4	8,01	6,89	0,00	93,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,04	0,00	14,66	59,53
ЛИМОН	7,6	4,5	0,04	0,00	0,14	1,48
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,7	59,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			29,68	18,61	81,74	613,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,68	18,61	81,74	613,90



МЕНЮ

ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННОГО) С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	30		0,74	0,06	2,06	11,74
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	43,8	20	0,60	0,04	1,26	7,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	150/5		12,62	8,44	56,48	351,96
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	57,9	57,9	6,06	0,73	39,26	187,59
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,9	0,60	0,54	0,03	7,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,5	21,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	24,6	24,6	2,58	0,31	16,68	79,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,2	0,27	0,24	0,02	3,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,2	9,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	17,9	15,1	2,73	2,35	0,00	31,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0,02	0,00	0,12	0,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	0,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,2	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт.	0,7	0,09	0,08	0,00	1,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,1	3,4	0,05	0,01	0,27	1,35
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	0,03	0,03	0,00	0,00	0,03	0,12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5	7,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,19	0,17	0,01	2,43
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,19	0,28	29,12	131,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
			16,55	8,78	107,02	572,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,55	8,78	107,02	572,94



МЕНЮ

ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	30		0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/40		12,03	16,56	38,87	352,73
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	50,99	46,4	8,19	8,28	0,00	107,12
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	52,53	52	3,53	0,50	37,33	167,97
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	21,50	85,92
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	16,7	16,7	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	22,2	22,2	0,00	0,00	21,50	85,92
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,19	0,28	29,12	131,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
			15,46	16,87	90,00	574,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,46	16,87	90,00	574,38



Утверждаю

МЕНЮ

ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30		0,85	1,52	1,81	24,27
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	43,8	28,5	0,85	0,06	1,79	11,06
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4	0,3	0,00	0,00	0,02	0,12
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ	150/40		13,42	21,32	12,91	297,48
ГОВЯДИНА Б/К	63,2	63,2	11,41	9,81	0,00	133,65
КАРТОФЕЛЬ	98,92	64,3	1,25	0,25	10,17	48,02
МОРКОВЬ	20,93	15,7	0,19	0,02	1,05	5,34
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,8	5,7	0,08	0,01	0,46	2,27
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	32,1	25,7	0,45	0,03	1,17	6,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0,00	5,52	0,00	49,70
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,1	7,1	0,04	5,68	0,06	51,52
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,19	0,28	29,12	131,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
			17,46	23,12	63,20	530,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,46	23,12	63,20	530,99



МЕНЮ

ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ЯБЛОКОМ	30		0,48	1,22	2,39	22,55
СВЕКЛА	20	15	0,22	0,02	1,28	6,11
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	11,5	7,5	0,22	0,02	0,48	2,91
ЯБЛОКИ	6,1	5,4	0,02	0,02	0,51	2,46
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0,02	0,00	0,12	0,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0,00	1,16	0,00	10,47
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5		2,77	4,33	17,56	120,24
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	25,61	25,61	2,74	0,32	17,52	83,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,2	2,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,9	43,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТЫ, (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) КУРИНЫЕ С СОУСОМ	60/30		9,96	11,59	10,73	187,22
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	61,53	44,3	8,03	6,92	0,00	94,54
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,6	10,6	0,79	0,07	5,16	24,35
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,2	14,2	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0,02	3,05	0,03	27,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200		0,21	0,00	16,13	65,35
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,3	58,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16,2	16,2	0,00	0,00	15,68	62,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,19	0,28	29,12	131,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
кондитерское изделие (печенье,вафли)	20		1,50	1,96	14,88	83,40

ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
			18,11	19,38	90,81	610,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,11	19,38	90,81	610,59

Утверждаю



МЕНЮ

ЛЬГОТНИКИ (СЕЗОН ВЕСНА)

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	30		0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
РЫБА (МИНТАЙ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80		8,08	4,20	2,42	80,01
РЫБА МИНТАЙ Б/Г РАЗДЕЛАННЫЙ	68,06	49	7,60	0,28	0,00	32,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	29,33	22	0,28	0,02	1,47	7,47
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2	0,07	0,00	0,23	1,28
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,70	4,53	38,80	210,71
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,67	0,52	38,76	174,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,19	0,28	29,12	131,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	20	20	1,66	0,16	19,08	84,47
			15,21	9,04	85,37	484,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,21	9,04	85,37	484,50