



Утверждаю Т.М.Ваняшина Т.М.Ваняшина

МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ЛЬГОТНИКИ 2026 г.

№	№ рецептуры	Наименование продукта	Выход на 1 порц., гр.	Цена, руб
1- ый день (понедельник)				
1	71	Салат из вареной моркови с яблоками	50	
2	270	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	
3	279	Тефтели из говядины с соусом	60/30	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
2 - ой день (вторник)				
1	к/к	Зел.горошек с луком	50	
2	181	Каша Гречневая рассыпчатая	150/5	
3	244	Рыба припущенная с овощами	60/30	
4	430	Чай черный с сахаром	200/10	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
3 - ий день(среда)				
1	51	Винегрет овощной	60	
2	181	Каша ячневая рассыпчатая с маслом слив.	150/5	
3	314	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/30	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
4 - ый день (четверг)				
1	б/н	Фрукты	100	
2	299	Запеканка картофельная с говяжьим фарш.	125/5	
3	389	Сок 0,2	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
5 - ый день (пятница)				
1	б/н	Овощи натуральные (огурцы соленые)	50	
2	311	Плов из птицы (грудка куриная)	150/50	
3	б/н	Кондитерское изделия (печенье)	30	
4	376	Чай черный с сахаром		
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
6 - ый день (суббота)				
1	181	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сли	130/5	
2	272	Котлеты , биточки , шницели из говядины	60	
3	402	Компот из свежих яблок	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76

2-ая неделя		1 - ый (понедельник)		
1	50	Салат «Свеколка»с маслом растительным	50	
2	210	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	
3	259	Гуляш из говядины	40/40	
4	430	Чай черный с сахаром и лимоном	200/10/7	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		2 - ой день (вторник)		
1	56	Салат овощной с яблоками	60	
2	181	Каша Гречневая рассыпчатая	150/5	
3	271	Фрикасе из куриных грудок	50/50	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		3 - ий день (среда)		
1	34	Салат из варенной свеклы с зел.горошком	60	
2	128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	
3	230	Котлеты рыбные	60	
4	411	Кисель фруктово- ягодный	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		4- ый день (четверг)		
1	41	Салат из отварной моркови	60	
2	311	Плов из птицы (грудка куриная)	150/5	
3	б/н	Сок 0,2	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		5 - ый день (пятница)		
1	б/н	Овощи натуральные (огурцы соленые)	50	
2	258	Жаркое по-домашнему (грудка куриная)	150/50	
3	б/н	Кондитерское изделия (печенье)	30	
4	430	Чай сладкий	200/10	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		6 - ый день (суббота)		
1	б/н	Салат из Зел.горошка	50	
2	308	Фрикадельки из птицы	60	
3	325	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		Всего сумма рациона за 12 дней		933,120