

Согласовано

документов

Тасиргаджиева А.Т.

Утверждаю

ХМУТОВ Махмутов Х.Х.



МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ЛЬГОТНИКИ 2025 год

№	№ рецептуры	Наименование продукта	Выход на 1 порц., гр.	Цена, руб
1- ый день (понедельник)				
1		Салат из свежей белокачанной капусты с маслом растительным	60	
2	324	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
3		Тефтели из говядины с соусом	60/30	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
2 - ой день (вторник)				
1		Винегрет овощной	60	
2		Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	
3		Котлеты (биточки) рыбные с соусом	60/30	
4	430	Чай черный с сахаром с лимоном	200/15/7	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
3 - ий день(среда)				
1		Салат из свежей моркови	60	
2		Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
3	314	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/30	
4		Чай сладкий	200	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
4 - ый день (четверг)				
1		Борщ из свежей капусты из говядины со сметаной	250/25/10	
2		Компот из сухофруктов +витамин С	200	
3		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
4		Кондитерское изделие в ассортименте(печенье,вафли,пряники)	20	
		Итого		40,00
5 - ый день (пятница)				
1		Овощи натуральные (огурцы соленые)	60	
2	311	Плов из птицы (грудка куриная)	40/150	
3		Чай черный с сахаром	200/15	
4		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
6 - ый день (суббота)				
1		Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	
2	258	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная)	40/150	
3		Компот из сухофруктов +витамин С	200	
4		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
2-ая неделя		1 - ый (понедельник)		

1	45	Салат из свежей моркови	60	
2	270	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	
3	272	Котлеты из говядины с соусом	60/30	
4	430	Чай черный с сахаром с лимоном	200/15/7	
		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00

2 - ой день (вторник)

1		Салат из зеленого горошка с луком	60	
2	311	Плов из птицы (грудка куриная)	40/150	
3	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
4		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00

3 - ий день (среда)

1		Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	
2	181	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
3	314	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/30	
4		Чай черный с сахаром	200/15	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00

4- ый день (четверг)

1	45	Салат из свежей белокачанной капусты с маслом растительным	60	
2	202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	
3		Ежики из говядины с соусом	60/30	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00

5 - ый день (пятница)

1	258	Жаркое по-домашнему (грудка куриная)	40/150	
2	411	Кисель фруктово- ягодный	200	
3		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
4		Кондитерское изделие в ассортименте(печенье,вафли,пряники)	20	
		Итого		40,00

6 - ый день (суббота)

1		Овощи натуральные (огурцы соленые)	60	
2		Рис отварной с маслом сливочным	150/5	
3	229	Рыба припущенная с овощами	80	
4		Чай сладкий	200	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
		Всего сумма рациона за 12 дней		480,00

Индивидуальный предприниматель



Махмутов Х.Х.

Утверждаю



МЕНЮ Льготники

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60		0,90	2,97	5,45	52,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	12,84
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30		8,53	14,02	10,57	202,68
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,86	5,90	0,00	80,35
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,59	0,05	3,89	18,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51
МОРКОВЬ	2,75	2,2	0,03	0,00	0,15	0,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,7	0,01	0,00	0,06	0,28
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4	0,18	0,00	0,62	3,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, -РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			16,08	21,84	83,47	594,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,08	21,84	83,47	594,76

Утверждаю



МЕНЮ Льготники

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,82	6,10	4,32	75,99
КАРТОФЕЛЬ	18	12,6	0,24	0,05	1,99	9,41
СВЕКЛА	11,25	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,07	0,01	0,15	1,17
КАПУСТА СВЕЖАЯ	12,6	9	0,16	0,01	0,27	2,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,74	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,09	5,39	20,25	140,65
КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ	60/30		6,55	6,20	9,90	120,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,5	0,01	0,00	0,04	0,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	61,37	30,69	4,73	0,27	0,00	21,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	14,72	60,36
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,6	59,6	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
			13,57	17,95	69,26	492,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,57	17,95	69,26	492,47

Утверждаю



МЕНЮ Льготники

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	60		0,73	0,06	6,75	31,17
МОРКОВЬ	72	57,6	0,73	0,06	3,85	19,56
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,60	4,60	37,70	206,00
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48	48	4,33	0,51	31,15	146,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116	116	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30		9,50	11,50	13,88	196,89
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	59,2	44,4	7,84	7,92	0,00	102,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	10,8	10,8	0,89	0,09	10,30	45,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	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 СЛАДКИЙ	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		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,88	16,41	92,92	586,84
			16,88	16,41	92,92	586,84



МЕНЮ ЛЬГОТНИКИ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10		6,49	10,36	12,74	175,08
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,51	3,88	0,00	52,87
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
СВЕКЛА	50	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,39	0,08	3,16	14,94
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИКИ, ВАФЛИ, ПЕЧЕНЬЕ)	20		1,50	1,96	14,88	83,40
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИКИ, ВАФЛИ, ПЕЧЕНЬЕ)	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			11,04	12,57	57,37	391,91
			11,04	12,57	57,37	391,91



МЕНЮ ЛЬГОТНИКИ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60		0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,24	0,03	0,51	3,90
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		12,12	16,51	39,54	355,38
КУРИНАЯ ГРУДКА	51	40	8,14	8,23	0,00	106,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МОРКОВЬ	14,06	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	51,98	3,53	0,50	37,32	167,90
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		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			15,41	16,79	74,64	512,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,41	16,79	74,64	512,06

Утверждаю



МЕНЮ ЛЬГОТНИКИ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СВЕКЛА ИЗ ВАРеной СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60		0,95	3,56	5,11	56,12
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6	3,9	0,12	0,01	0,24	1,51
СВЕКЛА	71,25	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		9,44	12,72	18,43	226,27
КУРИНАЯ ГРУДКА	51	40	7,06	7,14	0,00	92,34
КАРТОФЕЛЬ	152,43	106,7	2,07	0,42	16,87	79,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,18	0,03	1,07	5,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	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
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			13,44	16,53	53,29	415,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,44	16,53	53,29	415,82



МЕНЮ Льготники

День 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	60		0,70	0,06	8,53	38,02
МОРКОВЬ	68,75	55	0,70	0,06	3,69	18,67
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
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 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	2,25	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	59,4	59,4	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
			29,90	17,45	87,88	629,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,90	17,45	87,88	629,37

Утверждаю



МЕНЮ Льготники

День 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	60		1,47	0,12	4,11	23,47
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	61,54	40	1,20	0,08	2,52	15,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,27	0,04	1,59	7,95
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		11,04	15,42	39,54	341,29
КУРИНАЯ ГРУДКА	51	40	7,06	7,14	0,00	92,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МОРКОВЬ	14,06	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	51,98	3,53	0,50	37,32	167,90
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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
			15,56	15,79	73,40	498,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,56	15,79	73,40	498,19



МЕНЮ ЛЬГОТНИКИ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ВАРеноЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		60	0,98	2,44	4,78	45,09
СВЕКЛА	49,77	40,8	0,44	0,03	2,56	12,22
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,07	15	0,46	0,03	0,95	5,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150/5	6,47	4,10	38,10	214,94
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	57,8	57,8	6,45	0,73	38,07	184,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	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 НЕСОЛЕНое	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ		60/30	10,35	13,49	16,67	229,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНое	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	2,25	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 НЕСОЛЕНое	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
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	59,2	44,4	7,84	7,92	0,00	102,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	10,8	10,8	0,89	0,09	10,30	45,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ		200/15	0,00	0,00	15,59	62,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,5	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16,1	16,1	0,00	0,00	15,59	62,31
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
			20,85	20,28	95,21	646,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,85	20,28	95,21	646,76

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60		0,90	2,97	5,45	52,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	12,84
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,64	4,67	35,94	208,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30		8,43	13,67	11,97	204,69
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,86	5,90	0,00	80,35
КРУПА РИСОВАЯ	8,08	8	0,54	0,08	5,74	25,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,25	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
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 ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			18,02	21,56	83,11	599,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,02	21,56	83,11	599,18

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		10,62	13,13	13,82	216,02
КУРИНАЯ ГРУДКА	51	40	8,83	8,92	0,00	115,43
КАРТОФЕЛЬ	114,29	80	1,55	0,31	12,65	59,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ С	200		0,10	0,10	27,90	113,00
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ, ПРЯНИКИ)	20		1,50	1,96	14,88	83,40
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ, ПРЯНИКИ)	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
			15,27	15,44	76,67	507,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,27	15,44	76,67	507,15

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60		0,48	0,06	1,02	7,80
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,48	0,06	1,02	7,80
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,69	2,93	38,78	196,20
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	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	80		15,63	0,89	0,46	72,76
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛЕННАЯ	113,77	73,6	15,55	0,88	0,00	70,40
МОРКОВЬ	4	3,2	0,04	0,00	0,21	1,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
ЧАЙ СЛАДКИЙ	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		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			22,85	4,13	74,85	429,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,85	4,13	74,85	429,54