



Согласовано:

В.В.Таврилова

Утверждаю :

Махмутов Х.Х.

Меню _____осень_____ 2025 г.

1 неделя 1 день

Льготники

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,97	5,23	51,79	45
2	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30	8,31	12,04	9,86	181,04	279
3	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24	210
4	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
Итого за прием пищи:		545	28,44	20,40	78,66	612,50	

1 неделя 2 день

Льготники

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОРЫ НОВОГО УРОЖАЯ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	б/н
2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7,40	6,00	33,60	218,00	181
3	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60/30	5,32	4,25	3,79	74,77	244
4	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,0	0,0	14,52	58,05	431
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
Итого за прием пищи:		567	16,43	10,62	74,26	459,95	

1 неделя 3 день

Льготники

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,15	7,62	5,46	95,45	51
2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30	9,50	11,50	13,88	196,89	314
3	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	150/5	4,73	5,31	31,17	191,63	323
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	402
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
Итого за прием пищи:		545	18,43	24,68	93,81	671,59	

1 неделя 4 день

Льготники

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВ.ФАРШЕМ	125/5	10,02	16,51	20,89	272,09	299
2	СОКИ ОВОЩНЫЕ.ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	б/н
3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	14,74	102,29	433
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3,42	0,34	39,34	174,15	б/н
Итого за прием пищи:		570	17,79	19,96	75,29	552,53	

1 неделя 5 день**Льготники**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Б/Н
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	17,90	13,70	27,70	306,00	311
3	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	Б/Н
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15	0,33	0,00	11,44	47,05	430
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/Н
	Итого за прием пищи:	545	24,01	16,95	82,55	580,68	

1 неделя 6 день**Льготники**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ СЛ.МАСЛОМ	130/5	5,70	4,70	33,30	198,00	181
2	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ.ШНИЦЕЛИ	60	11,49	12,52	10,62	200,93	272
3	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,58	47,82	402
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ,ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/Н
	Итого за прием пищи:	435	20,32	17,55	75,57	541,48	

2 неделя 1 день**Льготники**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.	№/р
1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	Б/Н
2	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	16,18	5,14	33,82	246,24	270
3	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	11,89	12,96	2,75	175,09	259
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,04	0,00	14,66	59,53	430
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ,ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/Н
	Итого за прием пищи:	557	31,64	18,41	72,80	583,96	

2 неделя 2 день**Льготники**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОРЫ НОВОГО УРОЖАЯ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	Б/Н
2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,49	6,22	38,36	243,03	181
3	ФРИКАСЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50	11,17	28,80	5,48	325,43	271
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ,ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	Б/Н
	Итого за прием пищи:	555	23,37	35,39	75,87	716,29	

2 неделя 3 день**Льготники**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,98	2,44	4,78	45,09	34
2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,15	5,04	21,36	143,86	128
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	7,72	4,96	8,84	110,56	230
3	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	25,38	101,54	411
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,РЖАНОЙ	20/20	3.05	0,25	20,07	94,73	б/н
	Итого за прием пищи:	515	14,90	12,69	80,43	495,78	

2 неделя 4 день**Льготники**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,75	31,17	41
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/50	17,90	13,70	27,70	306,00	311
3	СОКИ ОВОЩНЫЕ .ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	Б/Н
4	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,94	3,29	16,65	113,14	433
5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
	Итого за прием пищи:	700	26,59	17,49	90,76	628,46	

2 неделя 5 день**Льготники**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	Б/Н
2	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ).	150/5	10,62	13,13	13,82	216,02	258
3	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	Б/Н
4	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,33	0,00	15,21	62,14	430
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
	Итого за прием пищи:	500	16,73	16,38	72,44	505,79	

2 неделя 6 день**Льготники**

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№/р
1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,15	7,62	5,29	94,93	51
2	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,08	6,40	5,35	107,23	308
3	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,69	2,93	38,78	196,20	325
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	402
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ,ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,05	0,25	20,07	94,73	б/н
	Итого за прием пищи:	515	14,97	17,20	92,72	585,98	