**МЕНЮ на 20 сентября 2024-2025 уч.года**

**ЗАВТРАКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** |
|
| **Понедельник** | Каша рисовая с изюмом №177 | 170 | 4,93 | 8,81 | 38,85 | 254,41 |
| Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| **Итого** | **500** | **11,59** | **11,06** | **95,69** | **528,66** |
| **Вторник** | Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| Картофельное пюре №377 | 100 | 2,7 | 4 | 5,8 | 70 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
|  | **Итого** | **500** | **14,52** | **17,6** | **75,84** | **519,84** |
| **Среда** | Омлет с сыром №275 | 80 | 9,3 | 12,4 | 1,5 | 155 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 120,88 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| **Итого** | **430** | **15,34** | **21,7** | **52,07** | **465,14** |
| **Четверг** | Рис припущенный №305 | 100 | 2,43 | 2,87 | 24,45 | 133,35 |
| Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,52 | 0,7 | 33,8 | 163,58 |
| Сосиски "Особые халяль" | 50 | 4,75 | 6,75 | 1,37 | 85,23 |
| Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| **Итого** | **500** | **15,42** | **12,07** | **92,32** | **539,59** |
| **пятница** | Рыба припущенная №296 | 75 | 13 | 0,5 | 0,8 | 59,7 |
| Картофельное пюре №377 | 150 | 4,04 | 6 | 8,7 | 104,96 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| **Итого** | **485** | **22,58** | **16,55** | **49,67** | **437,95** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2 неделя** |  |  |  |  |  |
| **Понедельник** | Рыба припущенная №296 | 75 | 13 | 0,5 | 0,8 | 59,7 |
| Рис отварной №304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 139,78 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| **Итого** | **495** | **23,68** | **19,58** | **86,83** | **618,26** |
| **Вторник** | Суп молочный с макаронными изделиями №120 | 200 | 15,8 | 5,3 | 17,9 | 182,5 |
| Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,83 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 188,3 |
| **Итого** | **600** | **26,74** | **22,45** | **102,67** | **719,69** |
| **Среда** | Мюсли с молоком №179 | 135 | 15,9 | 7,7 | 15 | 194 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,73 | 0,6 | 24,14 | 120,88 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| **Итого** | **485** | **21,94** | **17** | **65,57** | **504,14** |
| **четверг** | Греча отварная №4,3 | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 116,82 |
| Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| **Итого** | **500** | **17,55** | **17,66** | **95,8** | **612,34** |
| **пятница** | Рис отварной №304 | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,46 | 70 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,5 | 24,14 | 120,88 |
| Чай с лимоном №459 | 180 | 0,02 | 0,09 | 8,55 | 35,09 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,13 | 74,64 |
| Котлета куриная | 70 | 6,65 | 12,6 | 19,6 | 218,4 |
| Яблоко №338 | 80 | 1,2 | 0,4 | 16,8 | 75,6 |
| **Итого** | **490** | **14,32** | **25,37** | **93,68** | **594,61** |

Обеды

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Наименование** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** |
|
| **Понедельник** | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,6 |
| Греча отварная №4.3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 281,69 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** | **715** | **28,16** | **26,05** | **121,32** | **833,29** |
| **Вторник** | Рассольник домашний №95 | 200 | 2 | 4,06 | 7,34 | 73,9 |
| Рис отварной №304 | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 209,65 |
| Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,88 | 0 | 107,76 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** | **780** | **30,02** | **32,91** | **104,56** | **777,04** |
| **Среда** | Борщ №81 | 250 | 11,1 | 10,85 | 8,56 | 176,29 |
| Сметана | 10 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| Капуста тушеная №380 | 127 | 3 | 5,1 | 11,4 | 103,5 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,76 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** | **717** | **29,23** | **27,9** | **78,09** | **623,22** |
| **Четверг** | Суп с бобовыми (119) | 250 | 7,15 | 48,15 | 15,61 | 524,39 |
| Картофельное пюре №377 | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 |
| Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,83 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** | **810** | **30,94** | **71,7** | **84,84** | **1050,95** |
| **Пятница** | Суп картофельный №112 | 250 | 3,25 | 3,37 | 10,75 | 86,33 |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 210 | 7,64 | 8,1 | 42,64 | 274,02 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,76 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** | **790** | **25,77** | **21,42** | **111,18** | **683,38** |
|  | 2неделя |  |  |  |  |  |
| **Понедельник** | Борщ со свежей капустой и томатом | 200 | 5 | 10 | 20 | 190 |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 105 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 137,01 |
| Котлета куриная | 90 | 8,58 | 16,25 | 25,28 | 281,69 |
| Хлеб пшеничный | 75 | 5,92 | 0,75 | 36,22 | 176,25 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** | **670** | **23,35** | **31,15** | **112,32** | **823,97** |
| **Вторник** | Рассольник домашний №95 | 200 | 2 | 4,06 | 7,34 | 73,9 |
| Пюре картофельное №377 | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105 |
| Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,16 | 16,4 | 0,28 | 149,36 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** | **770** | **23,63** | **41,06** | **76,85** | **713,99** |
| **среда** | Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 83,19 |
| Плов с курицей №291 | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 304,95 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,76 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** | **780** | **33,59** | **25,37** | **101,42** | **711,17** |
| **Четверг** | Суп из овощей с фасолью №117 | 200 | 3,2 | 3,94 | 7,38 | 77,8 |
| Рис отварной №304 | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 209,65 |
| Сосиски "Особые халяль" | 100 | 9,5 | 13,5 | 2,74 | 170,46 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| Сыр порциями | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,76 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** | **780** | **31,22** | **32,76** | **104,6** | **780,94** |
| **Пятница** | Борщ №81 | 200 | 8,88 | 8,68 | 6,85 | 141,04 |
| Сметана | 10 | 0,25 | 2 | 0,34 | 20,4 |
| Греча отварная №4,3 | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,73 |
| Соус красный основной №422 | 50 | 1 | 1,3 | 3,09 | 28,06 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,89 | 1 | 48,29 | 176,25 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0,08 | 8,2 | 0,14 | 74,68 |
| Чай с лимоном №459 | 200 | 0,03 | 0,1 | 9,5 | 39,02 |
| **Итого** | **720** | **26,72** | **27,37** | **106,85** | **723,18** |