**Утверждаю**

**Директор АНОО «Физтех-лицей»**

**Им. П.Л.Капицы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Г.Машкова**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.**

**МЕНЮ ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ В ИНТЕРНАТЕ**

 **1 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 3 шт | Оладьи с джемом  | 247 |
| 2 | 250 | Каша молочная рисовая | 282,16 |
| 3 | 200/7 | Чай с сахаром  | 56,85 |
| 4 | 50 | Тост с сыром  | 162 |
| 5 | 1 шт | Яйцо отварное  | 63 |
| 6 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 7 | 1 шт.  | Фрукты свежие по сезонности | 96 |
| 8 | 10 | Масло сливочное | 75 |
| 9 | 20/20 | Джем в ассортименте; мед | 240/284 |
| 10 | 1 шт | Йогурт | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерское изделие  | 350 |
| 2 | 200 | Сок фруктовый | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат из свеклы с квашеной капустой  | 124 |
| 2 | 100 | Салат овощной (помидор, огурец, перец) | 101,3 |
| 3 | 250 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне  | 251,93 |
| 4 | 250 | Борщ «Московский» с мясом  | 141,77 |
| 5 | 120 | Рыба жареная в сухарях | 211 |
| 6 | 100 | Котлета мясная | 227,09 |
| 7  | 200 | Гречка с овощами | 257 |
| 8 | 200 | Рис отварной | 269,66 |
| 9 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 10 | 200 | Компот  | 65,92 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба  | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи  | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат картофельный с ветчиной | 123,47 |
| 3 | 225 | Жаркое по-домашнему  | 256,07 |
| 4 | 2 шт | Сосиски отварные | 218 |
| 5 | 200 | Макароны отварные  | 243,86 |
| 6 | 150 | Капуста тушенная | 130,74 |
| 7 | 200/15 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 8 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 9 | 1 шт. | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |

Зав. Производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Землянская О.С.

**2 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 3 шт | Блины с начинкой | 370,2 |
| 2 | 250 | Каша молочная манная | 274,63 |
| 3 | 200/7 | Чай с сахаром | 56,85 |
| 4 | 20/20 | Бутерброд с колбасой | 88,8 |
| 5 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 6 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 7 | 10 | Масло сливочное | 75 |
| 8 | 1 шт  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 9 | 1 шт  | Яйцо отварное | 63 |
| 10 | 1 шт | Йогурт | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 200 | Сок | 43 |
| 2 | 1шт | Кондитерские изделия | 350 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат из моркови со сметаной | 43,9 |
| 2 | 100 | Салат «Студенческий» (картофель отварной, морковь отварная свежий огурец, яйцо отварное, зеленый горошек)  | 116,7 |
| 3 | 250 | Суп куриный с вермишелью | 107,02 |
| 4 | 250 | Суп овощной на м/б | 171,71 |
| 5 | 100 | Биточек мясной | 201,34 |
| 6 | 100/50 | Чахохбили из кур | 259,18 |
| 7 | 200 | Спагетти  | 243,86 |
| 8 | 200 | Рис отварной | 269,66 |
| 9 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 46,4/52,4 |
| 10 | 200 | Компот  | 65,92 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат кукурузный с куриным филе | 187,79 |
| 3 | 100/50 | Филе куриное в сливочном соусе | 193,07 |
| 4 | 225 | Плов из свинины | 554,4 |
| 5 | 200 | Макароны отварные | 243,86 |
| 6 | 200 | Гречка отварная | 246,22 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 46,4 |
| 8 | 200 | Чай сладкий | 56,85 |
| 9 | 1 шт. | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |

Зав. Производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Землянская О.С.

**3 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 200 | Запеканка из творога со сгущенкой | 466,69 |
| 2 | 250 | Каша молочная дружба | 317 |
| 3 | 200/15 | Чай сладкий | 56,85 |
| 4 | 1/10 | Масло сливочное | 75 |
| 5 | 20/20 | Бутерброд с ветчиной | 89,3 |
| 6 | 1 шт | Яйцо отварное | 63 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 8 |  1 шт. | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 9 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 10 | 1 шт | Йогурт | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерское изделие | 350 |
| 2 | 200 | Сок фруктовый | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат Винегрет | 137,83 |
| 2 | 100 | Салат из квашеной капусты с маслом | 123,9 |
| 3 | 250 | Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне | 189,39 |
| 4 | 250 | Суп из чечевицы на курице | 251,52 |
| 5 | 80 | Мясо жареное крупным куском | 251,08 |
| 6 | 100 | Зраза со сметанным соусом | 175,19 |
| 7 | 200 | Рис отварной | 269,66 |
| 8 | 200 | Картофельное пюре | 184,36 |
| 9 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 10 | 200 | Компот  | 65,92 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |
| 2 | 1 шт | Сдоба | 310 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат «Любимый» | 159,42 |
| 3 | 100/50 | Гуляш из говядины  | 265,5 |
| 4 | 100 | Куры припущенные | 217,99 |
| 5 | 200 | Макароны отварные | 243,86 |
| 6 | 200 | Гречка отварная | 246,22 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 8 | 200 | Чай сладкий | 56,85 |
| 9 | 1 шт. | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |

Зав.производством Землянская О.С.

**4 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал  |
| 1 | 240 | Хлопья кукурузные с молоком  | 252 |
| 2 | 250 | Каша молочная рисовая | 258,33 |
| 3 | 200/7 | Чай с сахаром | 56,85 |
| 4 | 50 | Тост с сыром  | 162 |
| 5 | 20/20  | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 6 | 1 шт  | Яйцо отварное  | 63 |
| 7 | 1 шт.  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 8 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 9 | 10 | Масло сливочное | 75 |
| 10 | 1 шт | Йогурт | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерские изделия | 350 |
| 2 | 200 | Сок | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат с редисом дайкон и свежим огурцом | 100,98 |
| 2 | 100 | Салат из капусты с морковью и маслом  | 89,52 |
| 3 | 250 | Щи из квашеной капусты на м/б | 158,29 |
| 4 | 250 | Суп лапша с курицей  | 206,54 |
| 5 | 100 | Котлета куриная с сыром  | 164,24 |
| 6 | 200 | Пельмени отварные  | 465,2 |
| 7 | 200 | Картофель запеченный | 83,05 |
| 8 | 200 | Рис с овощами | 236,52 |
| 9 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 10 | 200 | Компот  | 65,92 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи  | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат пикантный с куриным филе | 144,52 |
| 3 | 100/40 | Голубцы ленивые из говядины со сметаной  | 156,8 |
| 4 | 100/30 | Поджарка из свинины | 549,39 |
| 5 | 200 | Макароны отварные  | 243,86 |
| 6 | 200 | Гречка отварная | 246,22 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 8 | 200 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 9 | 1 шт. | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |

Зав. Производством Землянская О.С.

**5 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 3 шт | Блины с начинкой  | 370,2 |
| 2 | 250 | Каша молочная дружба | 317 |
| 3 | 200/7 | Чай с сахаром  | 56,85 |
| 4 | 20/20 | Бутерброд с колбасой | 88,8 |
| 5 | 1 шт | Яйцо отварное  | 63 |
| 6 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 7 | 1 шт.  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 8 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 9 | 10 | Масло сливочное | 75 |
| 10 | 1 шт | Йогурт | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 200 | Сок фруктовый  | 43 |
| 2 | 1 шт | Кондитерские изделия  | 350 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 |  100 | Салат из свеклы с черносливом | 116,96 |
| 2 |  100 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком со сметаной. | 104 |
| 3 | 250 | Борщ из свежей капусты с курицей  | 182,49 |
| 4 | 250 | Суп рисовый с картофелем на курином бульоне  | 206,49 |
| 5 | 100/50 | Тефтели из говядины с соусом | 204,52 |
| 6 | 200 | Запеканка картофельная с мясом  | 290,82 |
| 7 | 200 | Гречка отварная | 246,22 |
| 8 | 200 | Вермишель отварная | 243,86 |
| 9 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 10 | 200 | Компот  | 65,92 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |
| 2 | 1шт | Сдоба | 310 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи  | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат столичный | 126,98 |
| 3 | 100 | Рулет мясной с яйцом | 178,71 |
| 4 | 100 | Куры припущенные | 217,99 |
| 5 | 200 | Макароны отварные  | 243,86 |
| 6 | 200 | Рис пропаренный | 269,66 |
| 7 | 200 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 8 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |
| 9 | 1шт | Фрукты свежие по сезонности | 47 |
| 10 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |

Зав.производством Землянская О.С.

**6 ДЕНЬ**

 **Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 240 | Подушечки с молоком | 252 |
| 2 | 250 | Каша молочная манная | 275 |
| 3 | 20/20 | Бутерброд с сыром | 117,6 |
| 4 | 200/15 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 5 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 6 | 1шт | Яйцо отварное  | 63 |
| 7 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 8 | 10 | Масло сливочное | 65 |
| 9 | 1 шт  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 1 шт | Йогурт  | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерское изделие  | 350 |
| 2 | 200 | Сок фруктовый  | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат из моркови с сыром и яблоком  | 135,36 |
| 2 | 100 | Салат овощной (помидор, огурец ,пекинская капуста ) | 101,3 |
| 3 | 250 | Суп полевой с мясным фаршем | 260,61 |
| 4 | 250 | Рассольник «Ленинградский» с курицей | 189,39 |
| 5 | 100 | Котлета куриная с ветчиной | 172,10 |
| 6 | 200 | Лазанья с мясом | 498,99 |
| 7 | 200 | Рис отварной | 269,66 |
| 8 | 200 | Гречка с овощами  | 257,13 |
| 9 | 200 | Компот  | 65,92 |
| 10 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи  | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат Цезарь | 207,14 |
| 3 | 225 | Плов с курицей | 383,65 |
| 4 | 100/30 | Поджарка из свинины | 549,39 |
| 5 | 200 | Макароны отварные | 243,86 |
| 6 | 200 | Картофель отварной с зеленью | 221,57 |
| 7 | 200 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 8 | 1 шт.  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 9 | 200  | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |
| 10 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Землянская О.С.

**7 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 180 | Омлет с колбасными изделиями | 353,77 |
| 2 | 250 | Каша геркулесовая | 342 |
| 3 | 1шт | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 4 | 20/20 | Бутерброд с ветчиной | 89,3 |
| 5 | 200/7 | Чай с сахаром | 56,85 |
| 6 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 7 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 8 | 10 | Масло сливочное | 65 |
| 9 | 1шт | Яйцо отварное | 63 |
| 10 | 1 шт | Йогурт | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерское изделие | 350 |
| 2 | 200 | Сок  | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат «Весна» (редис, свежий огурец, яйцо отварное, сметана) | 69,71 |
| 2 | 100 | Салат картофельный с солеными огурцами и зел.горошком | 103,64 |
| 3 | 250 | Суп пюре куриный | 197,72 |
| 4 | 250 | Суп Крестьянский на м/б | 176,82 |
| 5 | 175 | Наггетсы  | 603,91 |
| 6 | 100/50 | Бефстроганов из говядины  | 299,47 |
| 7 | 200 | Картофельное пюре  | 184,36 |
| 8 | 200 | Рис рассыпчатый | 269,66 |
| 9 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 10 | 200 | Компот  | 65,92 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба  | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат «Южный» | 133,2 |
| 3 | 200 | Пельмени отварные  | 465,2 |
| 4 | 100 | Котлеты мясные | 227,09 |
| 5 | 200 | Макароны отварные | 243,86 |
| 6 | 200 | Гречка отварная | 246,22 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 8 | 200 | Чай сладкий | 56,85 |
| 9 | 1 шт  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |

Зав.производством Землянская О.С.

**8 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Сырники  | 264 |
| 2 | 250 | Каша рисовая | 282,16 |
| 3 | 200 | Чай с сахаром | 56,85 |
| 4 | 20/20 | Бутерброд с колбасой | 88,8 |
| 5 | 10 | Масло сливочное  | 65 |
| 6 | 1шт | Яйцо отварное  | 63 |
| 7 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 8 | 1 шт.  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 9 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 10 | 1 шт | Йогурт  | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерские изделия  | 350 |
| 2 | 200 | Сок  | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Винегрет  | 137,83 |
| 2 | 100 | Салат морковь с чесноком со сметаной  | 59,75 |
| 3 | 250 | Щи из свежей капусты с курицей  | 160,69 |
| 4 | 250 | Суп гороховый на м/б | 251,93 |
| 5 | 220 | Паста Болоньезе | 279,3 |
| 6 | 100 | Шницель рубленый куриный | 189,92 |
| 7 | 200 | Картофель отварной | 221,57 |
| 8 | 200 | Рис отварной  | 269,66 |
| 9 | 200 | Компот  | 65,92 |
| 10 | 20/20 | Хлеб в ассортименте  | 52,4/46,4 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба  | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Овощи свежие | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат коктейль с ветчиной и сыром | 229,9 |
| 3 | 200 | Говядина запеченная с макаронами и сыром | 354,74 |
| 4 | 100/50 | Гуляш из куриной грудки  | 149,13 |
| 5 | 200 | Макароны отварные  | 243,86 |
| 6 | 200 | Гречка отварная  | 246,22 |
| 7 | 200 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 8 | 1 шт | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 9 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |
| 10 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Землянская О.С.

**9 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 3шт | Блины со сгущенкой  | 229,4 |
| 2 | 250 | Каша молочная рисовая | 258,33 |
| 3 | 1шт | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 4 | 20/20 | Бутерброд с колбасой | 88,8 |
| 5 | 20/7 | Чай с лимоном | 56,85 |
| 6 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 7 | 1шт | Яйцо отварное | 63 |
| 8 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 9 | 10 | Масло сливочное  | 65 |
| 10 | 1 шт | Йогурт | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерские изделия | 350 |
| 2 | 200  | Сок | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат «Витаминный» | 77,89 |
| 2 | 100 | Салат из свеклы с соленым огурцом и зеленым горошком  | 86,28 |
| 3 | 250 | Борщ с фасолью и картофелем с курицей | 196,41 |
| 4 | 250 | Суп полевой с мясным фаршем | 260,61 |
| 5 | 100 | Тефтели с рисом | 165,2 |
| 6 | 120 | Гуляш из говядины  | 265,5 |
| 7 | 200 | Гречка отварная с овощами (лук , морковь) | 257,13 |
| 8 |  200 | Картофель отварной с укропом и маслом | 221,57 |
| 9 | 20/20 | Хлеб в ассортименте  | 52,4/46,4 |
| 10 | 200 | Компот  | 65,92 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |
| 2 | 1 шт | Сдоба | 310 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи  | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат Сытный | 113,53 |
| 3 | 200 | Капуста тушенная с сосисками | 268,74 |
| 4 | 100 | Котлета домашняя  | 296,42 |
| 5 | 200 | Макароны отварные  | 243,86 |
| 6 | 200 | Рис отварной  | 269,66 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 8 | 200 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 9 | 1 шт  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |

Зав.производством Землянская О.С.

**10 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 200 | Запеканка творожная со сгущенкой  | 466,69 |
| 2 | 250 | Каша молочная геркулесовая | 341,58 |
| 3 | 20/20 | Бутерброд с колбасой | 88,8 |
| 4 | 200/7 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 5 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 6 | 10 | Масло сливочное  | 65 |
| 7 | 1 шт | Яйцо отварное  | 63 |
| 8 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 9 | 1 шт  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 1 шт | Йогурт | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерское изделие  | 350 |
| 2 | 200 | Сок  | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат «Греческий» | 158,68 |
| 2 | 100 | Салат «Студенческий»  | 116,7 |
| 3 | 250 | Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне  | 189,39 |
| 4 | 250 | Суп пюре овощной  | 157,14 |
| 5 | 100 | Котлеты рыбные  | 212,52 |
| 6 | 2шт | Сосиски отварные  | 218,04 |
| 7 | 200 | Картофельное пюре  | 184,36 |
| 8 | 200 | Рис отварной  | 269,66 |
| 9 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 10 | 200 | Компот | 65,92 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба  | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт  | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи  | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат столичный с крабовыми палочками | 119,58 |
| 3 | 200 | Пельмени отварные  | 465,2 |
| 4 | 100 | Куры отварные  | 217,99 |
| 5 | 200 | Макароны отварные  | 243,86 |
| 6 | 200 | Гречка отварная | 246,22 |
| 7 | 200 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 8 | 1 шт.  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 9 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |
| 10 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Землянская О.С.

 **11 День**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 3 шт | Оладьи | 247 |
| 2 | 250 | Каша пшенная  | 384,4 |
| 3 | 1 шт | Фрукты по сезонности  | 57 |
| 4 | 1 шт | Яйцо отварное  | 63 |
| 5 | 50 | Тост с сыром | 162 |
| 6 | 200 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 8 | 10 | Масло сливочное  | 65 |
| 9 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 10 | 1 шт | Йогурт | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерские изделия  | 350 |
| 2 | 200 | Сок фруктовый  | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат зеленый с овощами (салат китайский, огурец, помидор, зелень, рас. масло) | 150,19 |
| 2 | 100 | Салат из краснокочанной капусты | 125,48 |
| 3 | 250 | Уха «Ростовская »  | 134,68 |
| 4 | 250 | Щи из свежей капусты с курицей  | 160,69 |
| 5 | 200 | Лазанья с соусом бешамель | 498,99 |
| 6 | 100/50 | Азу по-татарски  | 188,6 |
| 7 | 200 | Гречка отварная | 246,22 |
| 8 | 200 | Рис отварной  | 269,66 |
| 9 | 200 | Компот  | 65,92 |
| 10 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба  | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи  | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат мясной | 104,93 |
| 3 | 225 | Плов с индейкой | 428,63 |
| 4 | 175 | Наггетсы | 603,91 |
| 5 | 200 | Макароны отварные с томатом | 207,82 |
| 6 | 200 | Гречка отварная  | 246,22 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 8 | 200 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 9 | 1 шт  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Землянская О.С.

**12 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Сырники | 264 |
| 2 | 250 | Каша молочная дружба | 317 |
| 3 | 1 шт | Яйцо отварное  | 63 |
| 4 | 10 | Масло сливочное  | 65 |
| 5 | 200 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 6 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 7 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 8 | 1 шт  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 9 | 20/20 | Бутерброд с колбасой | 88,8 |
| 10 | 1 шт | Йогурт | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерские изделия | 350 |
| 2 | 200 | Сок | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Икра кабачковая  | 97 |
| 2 | 100 | Салат из пекинской капусты с помидором  | 101,3 |
| 3 | 250 | Суп пюре из цветной капусты  | 182,61 |
| 4 | 250 | Суп фасолевый с мясом | 253,99 |
| 5 | 100/50 | Чахохбили из кур | 259,18 |
| 6 | 100 | Котлета рубленая  | 180,27 |
| 7 | 200 | Картофель тушеный | 277,27 |
| 8 | 200 | Гречка тушеная с овощами (морковь , лук) | 257,13 |
| 9 | 20/20 | Хлеб в ассортименте  | 52,4/46,4 |
| 10 | 200 | Компот  | 65,92 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба  | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт  | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат «Цезарь» | 207,14 |
| 3 | 100 | Биточек запеченный  | 201,34 |
| 4 | 220 | Паста Болоньезе  | 279,3 |
| 5 | 200 | Рис отварной  | 269,66 |
| 6 | 200 | Макароны отварные | 243,86 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте  | 52,4/46,4 |
| 8 | 200 | Чай сладкий  | 56,85 |
| 9 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |
| 10 | 1 шт  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Землянская О.С.

**13 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 200/40 | Кукурузные хлопья с молоком (подушечки) | 252 |
| 2 | 250 | Каша молочная рисовая | 282,16 |
| 3 | 20/20 | Бутерброд с колбасой | 88,8 |
| 4 | 1 шт | Фрукты свежие по сезонности  | 57 |
| 5 | 20/20 | Джем в ассортименте ; мед | 240/284 |
| 6 | 10 | Масло сливочное | 65 |
| 7 | 200 | Чай сладкий | 56,5 |
| 8 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 9 | 1 шт | Яйцо отварное | 63 |
| 10 | 1 шт | Йогурт  | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 200 | Сок фруктовый | 43 |
| 2 | 1шт | Кондитерские изделия | 350 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат квашенная капуста с маслом | 68,190 |
| 2 | 100 | Салат с пекинской капустой с перцем и огурцом | 101,3 |
| 3 | 250 | Сырный суп | 182,49 |
| 4 | 250 | Борщ «Сибирский» с курицей | 264,9 |
| 5 | 200 | Запеканка картофельная с мясом | 303,35 |
| 6 | 120 | Вок с курицей и овощами | 178,96 |
| 7 | 200 | Рис припущенный | 269,66 |
| 8 | 200 | Спагетти отварные | 243,86 |
| 9 | 200 | Компот  | 65,92 |
| 10 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт  | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Овощи свежие | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат Оливье с колбасой | 159,42 |
| 3 | 200 | Пельмени отварные | 465,2 |
| 4 | 100 | Котлеты мясные  | 227,09 |
| 5 | 200 | Макароны отварные | 243,86 |
| 6 | 200 | Гречка отварная | 246,22 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 8 | 200 | Чай сладкий | 56,85 |
| 9 | 1шт  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Землянская О.С.

 **14 ДЕНЬ**

**Завтрак**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход,г | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 3 шт | Блины с начинкой | 370,2 |
| 2 | 250 | Каша молочная геркулесовая | 341,58 |
| 3 | 200/7 | Чай с сахаром | 56,85 |
| 4 | 20/20 | Бутерброд с сыром | 117,6 |
| 5 | 10 | Масло сливочное | 65 |
| 6 | 1 шт | Яйцо отварное | 63 |
| 7 | 20/20 | Джем порционный ; мед | 240/284 |
| 8 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 9 | 1 шт  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 1 шт | Йогурт  | 103 |

**Завтрак №2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Кондитерские изделия | 350 |
| 2 | 200 | Сок | 43 |

**Обед**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 100 | Салат «Летний» | 103,24 |
| 2 | 100 | Салат «Витаминный» | 77,89 |
| 3 | 250 | Суп вермишелевый с курицей | 107,02 |
| 4 | 250 | Суп полевой с мясным фаршем | 260,61 |
| 5 | 175 | Наггетсы | 603,91 |
| 6 | 100/50 | Поджарка из свинины | 549,39 |
| 7 | 200 | Картофельное пюре | 184,36 |
| 8 | 200 | Рис отварной | 269,66 |
| 9 | 200 | Компот  | 65,92 |
| 10 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |

**Полдник**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 1 шт | Сдоба | 310 |
| 2 | 1 шт | Молочный продукт | 60 |

**Ужин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Выход | Наименование блюда | Ккал |
| 1 | 75 | Свежие овощи | 14,25 |
| 2 | 100 | Салат « Мозайка» | 118,02 |
| 3 | 100 | Тефтели мясные | 204,52 |
| 4 | 100 | Шашлычок из курицы | 152,96 |
| 5 | 200 | Овощное рагу (баклажан, помидор, перец слад, лук, морковь , зелень) | 141,62 |
| 6 | 200 | Макароны отварные  | 243,86 |
| 7 | 20/20 | Хлеб в ассортименте | 52,4/46,4 |
| 8 | 200 | Чай сладкий | 56,85 |
| 9 | 1 шт.  | Фрукты свежие по сезонности | 57 |
| 10 | 200 | Кисломолочный напиток в ассортименте | 87 |

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Землянская О.С.