|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| МЕНЮ с 1 февраля\_2021г. по \_\_5 февраля\_2021 г. |
|   |
| ТК № | Наименование блюд | Выход блюда в г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1, мг | B2, мг | C, мг | Ca, мг | Fe, мг | Цена |
| **Понедельник** |
| ***завтрак*** |
| 78 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 20,09 | 5,53 | 6,65 | 157,50 | 0,21 | 0,14 | 5,67 | 30,25 | 1,19 | 35,28 |
| 227 | Макароны отварные | 180 | 7,30 | 5,56 | 44,34 | 261,74 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 12,42 | 0,98 | 7,45 |
| 222 | Горошек зеленый консервированый | 100 | 0,85 | 0,16 | 3,31 | 15,36 | 0,05 | 0,04 | 18,42 | 71,99 | 0,77 | 8,27 |
| 944 | Чай черный с сахаром | 180 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,54 | 0,08 | 2,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,80 | 0,96 | 3,70 |
|  | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *730* | *34,3* | *13,6* | *111,5* | *709,4* | *0,43* | *0,22* | *25,69* | *139,00* | *3,98* | *61,18* |
| **Вторник** |
| ***завтрак*** |
| 23 | Салат из вареной свеклы | 80 | 3,09 | 3,60 | 3,20 | 72,80 | 0,02 | 0,04 | 18,16 | 49,04 | 0,64 | 4,16 |
| 210 | Птица в соусе с томатом | 160,0 | 34,50 | 41,60 | 5,40 | 534,30 | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 67,80 | 1,50 | 42,21 |
| 283 | Рис отварной | 150 | 3,72 | 3,54 | 37,62 | 201,00 | 0,08 | 0,06 | 8,47 | 55,32 | 1,22 | 4,63 |
| 282 | Чай черный с маслом | 180 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,54 | 0,08 | 2,00 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 185,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 200,00 | 2,48 | 3,70 |
|  | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *700* | *45,83* | *49,62* | *101,84* | *1058,90* | *0,28* | *0,22* | *28,93* | *377,70* | *5,92* | *61,18* |
| **Среда** |
| ***завтрак*** |
| 23 | Салат из квашенной капусты | 80 | 3,09 | 3,60 | 3,20 | 72,80 | 0,02 | 0,04 | 18,16 | 49,04 | 0,64 | 7,60 |
| *131* | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 5,28 | 19,50 | 140,22 | 0,11 | 0,11 | 5,19 | 36,41 | 1,07 | 6,53 |
| 202 | Тефтели говяжьи с рисом | 120 | 15,75 | 26,00 | 19,90 | 377,00 | 0,06 | 0,11 | 1,92 | 13,38 | 1,34 | 29,07 |
| 463 | Соус томатный с овощами | 60 | 0,60 | 2,60 | 3,60 | 42,00 | 0,02 | 0,02 | 1,20 | 3,00 | 0,18 | 2,26 |
| 283 | Компот из слив | 200 | 1,00 | 0,06 | 27,50 | 110,00 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 28,70 | 0,62 | 6,71 |
| 115 | Хлеб пшенично-ржаной | 100 | 6,70 | 1,30 | 59,30 | 278,40 | 0,20 | 0,04 | 0,00 | 300,00 | 3,70 | 4,53 |
|   |  Фрукты | 50  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  4,48 |
|  | *Итого* | *760* | *30,20* | *38,84* | *133,00* | *1020,42* | *0,40* | *0,33* | *26,79* | *430,53* | *7,55* | *61,18* |
| **Четверг** |
| ***завтрак*** |
| 153 | Суп вермишелевый | 200 | 36,50 | 15,10 | 36,40 | 427,80 |   |   |   |   |   | 42,00 |
| 76 | Блинчики со сметаной | 40 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 3,50 | 10,90 | 0,80 | 8,60 | 0,02 | 9,00 |
| 282 | Чай черный с сахаром | 180 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,54 | 0,08 | 2,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,80 | 0,96 | 3,70 |
|   | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *550* | *42,79* | *19,42* | *93,96* | *723,20* | *3,59* | *10,92* | *2,40* | *32,94* | *1,06* | *61,18* |
| **Пятница** |
| ***завтрак*** |
| 227 | Макароны отварные | 180 | 7,30 | 5,56 | 44,34 | 261,74 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 12,42 | 0,98 | 7,45 |
| 139 | кукуруза консервированая | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 |   |   |   |   |   | 7,00 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 66,00 | 1,50 | 1,20 | 0,02 | 1,20 | 0,02 | 4,25 |
| 205 | Сосиска (сарделька) отварная | 50 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 91,60 | 0,82 | 25,00 |
| 283 | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,48 | 20,62 | 129,40 | 0,02 | 0,12 | 0,54 | 114,50 | 1,02 | 9,30 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,80 | 0,96 | 3,70 |
|  | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *610* | *23,20* | *33,60* | *79,10* | *647,00* | *1,64* | *1,34* | *0,56* | *226,10* | *2,82* | 61,18 |

|  |
| --- |
|  |
| МЕНЮ с 8 февраля\_2020г. по \_\_12 февраля\_2021 г. |
| **Понедельник** |
| ***завтрак*** |
| 2 | Горошек зеленый (консервирован.) | 30 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 0,00 | 12,25 | 10,55 | 0,50 | 1,34 |
| 210 | Птица в соусе с томатом | 160,0 | 34,50 | 41,60 | 5,40 | 534,30 | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 67,80 | 1,50 | 42,21 |
| 227 | Макароны отварные | 180 | 7,30 | 5,56 | 44,34 | 261,74 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 12,42 | 0,98 | 7,45 |
| 283 | Чай черный с сахаром | 180 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,54 | 0,08 | 2,00 |
| 115 | Хлеб пшениный | 80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 185,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 200,00 | 2,48 | 3,70 |
|  | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *670* | *47,0* | *51,8* | *108,2* | *1094,3* | *0,3* | *0,1* | *14,6* | *296,3* | *5,5* | *61,18* |
| **Вторник** |
| ***Завтрак*** |
| 590 | Жаркое по домашнему с мясом | 180 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82 | 0,04 | 8,23 | 8,23 | 35,5 | 0,95 | 49,74 |
| 2 | Огурцы маринованные | 30 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 0,00 | 12,25 | 10,55 | 0,50 | 1,26 |
| 283 | Чай черный с сахаром | 180 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,54 | 0,08 | 2,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 120 | 6,70 | 1,30 | 59,30 | 278,40 | 0,20 | 0,04 | 0,00 | 300,00 | 3,70 | 3,70 |
|  | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *560* | *8,9* | *8,9* | *178,4* | *473,1* | *0,3* | *8,3* | *22,1* | *351,6* | *5,2* | *61,18* |
| **Среда** |
| ***завтрак*** |
| 2 | Салат из свеклы | 30 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 0,00 | 12,25 | 10,55 | 0,50 | 3,55 |
| 192 | Плов из птицы | 210 | 20,30 17,00 35,69 377,00 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 0,06 | 0,00 | 1,01 | 45,10 | 2,19 | 47,45 |
| 283 | Чай черный с сахаром | 180 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,54 | 0,08 | 2,00 |
| 115 | Хлеб пшеничный с маслом | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,80 | 0,96 | 3,70 |
|  | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4,48 |
|  | *Итого* | *550* | *6,7* | *23,0* | *95,7* | *699,3* | *0,2* | *0,0* | *14,9* | *80,0* | *3,7* | *61,18* |
| **Четверг** |
| ***завтрак*** |
| 23 | Салат из квашенной капусты | 80 | 3,09 | 3,60 | 3,20 | 72,80 | 0,02 | 0,04 | 18,16 | 49,04 | 0,64 | 7,60 |
| 192 | Котлета из говядины | 80 | *14,40* | *11,66* | *11,60* | *210,00* | 0,06 | 0,10 | 0,90 | 26,13 | 1,03 | 20,31 |
| 283 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,40 | 5,22 | 34,74 | 223,20 | 0,18 | 0,11 | 12,95 | 4,20 | 8,40 | 8,41 |
|   | Масло сливочное | 15 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 7,23 |
| 282 | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,48 | 20,62 | 129,40 | 0,02 | 0,12 | 0,54 | 114,50 | 1,02 | 9,45 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,70 | 1,30 | 59,30 | 278,40 | 0,20 | 0,04 | 0,00 | 300,00 | 3,70 | 3,70 |
|  | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *655* | *36,3* | *25,3* | *129,5* | *913,8* | *0,5* | *0,4* | *32,5* | *493,9* | *14,8* | *61,18* |
| **Пятница** |
| ***завтрак*** |
| 9 | Голубцы (говядина) | 150 | *14,40* | *11,66* | *11,60* | *210,00* | 0,06 | 0,10 | 0,90 | 26,13 | 1,03 | 39,00 |
| *210* | Картофельное пюре | 120 | 3,06 | 5,28 | 19,50 | 140,22 | 0,11 | 0,11 | 5,19 | 36,41 | 1,07 | 12,00 |
| 283 | Чай черный с сахаром | 180 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,54 | 0,08 | 2,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный с маслом | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,80 | 0,96 | 3,70 |
|   | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *580* | *23,5* | *19,3* | *88,3* | *625,0* | *0,3* | *0,2* | *7,7* | *86,9* | *3,1* | *61,18* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| МЕНЮ с 15 февраля\_2021г. по \_\_19 февраля\_2021 г. |
|   |
| ТК № | Наименование блюд | Выход блюда в г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1, мг | B2, мг | C, мг | Ca, мг | Fe, мг | Цена |
| **Понедельник** |
| ***завтрак*** |
| 78 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 20,09 | 5,53 | 6,65 | 157,50 | 0,21 | 0,14 | 5,67 | 30,25 | 1,19 | 35,28 |
| 227 | Макароны отварные | 180 | 7,30 | 5,56 | 44,34 | 261,74 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 12,42 | 0,98 | 7,45 |
| 222 | Горошек зеленый консервированый | 100 | 0,85 | 0,16 | 3,31 | 15,36 | 0,05 | 0,04 | 18,42 | 71,99 | 0,77 | 8,27 |
| 944 | Чай черный с сахаром | 180 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,54 | 0,08 | 2,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,80 | 0,96 | 3,70 |
|  | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *730* | *34,3* | *13,6* | *111,5* | *709,4* | *0,43* | *0,22* | *25,69* | *139,00* | *3,98* | *61,18* |
| **Вторник** |
| ***завтрак*** |
| 23 | Салат из вареной свеклы | 80 | 3,09 | 3,60 | 3,20 | 72,80 | 0,02 | 0,04 | 18,16 | 49,04 | 0,64 | 4,16 |
| 210 | Птица в соусе с томатом | 160,0 | 34,50 | 41,60 | 5,40 | 534,30 | 0,10 | 0,10 | 0,70 | 67,80 | 1,50 | 42,21 |
| 283 | Рис отварной | 150 | 3,72 | 3,54 | 37,62 | 201,00 | 0,08 | 0,06 | 8,47 | 55,32 | 1,22 | 4,63 |
| 282 | Чай черный с маслом | 180 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,54 | 0,08 | 2,00 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 80 | 4,48 | 0,88 | 39,52 | 185,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 200,00 | 2,48 | 3,70 |
|  | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *700* | *45,83* | *49,62* | *101,84* | *1058,90* | *0,28* | *0,22* | *28,93* | *377,70* | *5,92* | *61,18* |
| **Среда** |
| ***завтрак*** |
| 23 | Салат из квашенной капусты | 80 | 3,09 | 3,60 | 3,20 | 72,80 | 0,02 | 0,04 | 18,16 | 49,04 | 0,64 | 7,60 |
| *131* | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 5,28 | 19,50 | 140,22 | 0,11 | 0,11 | 5,19 | 36,41 | 1,07 | 6,53 |
| 202 | Тефтели говяжьи с рисом | 120 | 15,75 | 26,00 | 19,90 | 377,00 | 0,06 | 0,11 | 1,92 | 13,38 | 1,34 | 29,07 |
| 463 | Соус томатный с овощами | 60 | 0,60 | 2,60 | 3,60 | 42,00 | 0,02 | 0,02 | 1,20 | 3,00 | 0,18 | 2,26 |
| 283 | Компот из слив | 200 | 1,00 | 0,06 | 27,50 | 110,00 | 0,00 | 0,02 | 0,32 | 28,70 | 0,62 | 6,71 |
| 115 | Хлеб пшенично-ржаной | 100 | 6,70 | 1,30 | 59,30 | 278,40 | 0,20 | 0,04 | 0,00 | 300,00 | 3,70 | 4,53 |
|   |  Фрукты | 50  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  4,48 |
|  | *Итого* | *760* | *30,20* | *38,84* | *133,00* | *1020,42* | *0,40* | *0,33* | *26,79* | *430,53* | *7,55* | *61,18* |
| **Четверг** |
| ***завтрак*** |
| 153 | Суп вермишелевый | 200 | 36,50 | 15,10 | 36,40 | 427,80 |   |   |   |   |   | 42,00 |
| 76 | Блинчики со сметаной | 40 | 0,25 | 2,00 | 0,34 | 20,60 | 3,50 | 10,90 | 0,80 | 8,60 | 0,02 | 9,00 |
| 282 | Чай черный с сахаром | 180 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,54 | 0,08 | 2,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,80 | 0,96 | 3,70 |
|   | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *550* | *42,79* | *19,42* | *93,96* | *723,20* | *3,59* | *10,92* | *2,40* | *32,94* | *1,06* | *61,18* |
| **Пятница** |
| ***завтрак*** |
| 227 | Макароны отварные | 180 | 7,30 | 5,56 | 44,34 | 261,74 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 12,42 | 0,98 | 7,45 |
| 139 | кукуруза консервированая | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 62,80 |   |   |   |   |   | 7,00 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,10 | 66,00 | 1,50 | 1,20 | 0,02 | 1,20 | 0,02 | 4,25 |
| 205 | Сосиска (сарделька) отварная | 50 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 91,60 | 0,82 | 25,00 |
| 283 | Какао с молоком | 200 | 3,68 | 3,48 | 20,62 | 129,40 | 0,02 | 0,12 | 0,54 | 114,50 | 1,02 | 9,30 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,00 | 2,32 | 41,12 | 209,60 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,80 | 0,96 | 3,70 |
|  | Фрукты | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.48 |
|  | *Итого* | *610* | *23,20* | *33,60* | *79,10* | *647,00* | *1,64* | *1,34* | *0,56* | *226,10* | *2,82* | 61,18 |