

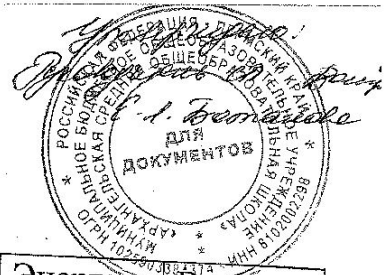
Меню на «09» января 2025г.

$\frac{18}{3}$



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Макароны с сыром (200 г.)	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>2 завтрак</u>					
Сок яблочный	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u>					
Суп гороховый с гречками	9,62	8,84	25,28	216,85	14,9
Греча рассыпчатая	3,9	5,5	39,1	126,4	0,04
Гуляш из куриного мяса в том соусе	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Компот из кураги и чернослива	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
<u>Пряники</u>	5,9	4,7	75	336	-
<u>Чай с сахаром</u>	1,5	0,5	31	95	10
Итого за день:	52,08	53,12	358,53	1940,12	37,52

15
3
Меню на «10» января 2025 г



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 Завтрак					
Каша рисовая на молоке (200 г.)	5,78	10,0	27,73	223,18	1,54
Какао с молоком (200 г)	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5
Хлеб с с маслом (40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
2 завтрак					
Сок	1,0	0,2	20,2	92	4
Обед					
Рассольник со сметаной (250 г.)	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75
Пюре гороховое	13,8	5,58	34,26	238,7	0,04
Тефтели из говядины в томатном соусе	16,11	14,05	40,89	359,42	0,14
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
Полдник					
Шанежка наливная	0,4	0,3	10,3	46,0	5
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	63,93	72,95	291,65	2016,01	28,07

Меню на «13» января 2025 г.

44/2



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Макароны с сыром (200 г.)	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05
Чай с молоком (200 г)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб (40/10)	2,45	7,55	14,62	136	0
<u>2 завтрак</u>					
Сок	1,5	0,5	21	96	10
<u>Обед</u>					
Борщ со сметаной (200/10)	6,06	10,18	17,35	183,40	29,03
Рис отварной рассыпчатый (150)	4,42	7,29	40,57	245,52	0,63
С гуляшом из куриного мяса в томатном соусе (60/20)	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Компот из сухофруктов	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Пряники	5,9	4,7	75	366	-
Чай с сахаром	1,5	0,5	31	95	10
Итого за день:	50,42	62,87	341,13	2073,21	52,92

46
1

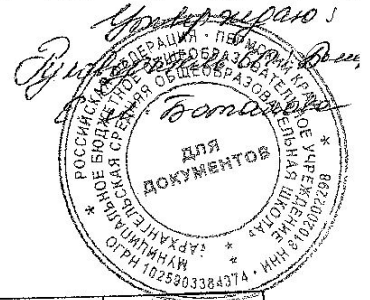
Меню на «14» января 2025 г.



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша ячневая на молоке (200 г.)	5,27	8,51	11,66	192,76	1,54
Кофейный напиток (200 г)	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5
Хлеб с маслом(40/10)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>					
Яблоки	1,5	0,5	21	95	10
<u>Обед</u>					
Салат из св огурцов и помидор на рас масле	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
Суп из рыбной консервы с крупой(250 г)	16,11	14,05	40,89	359,42	0,14
Суфле куриное	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2
с макаронами отварными (120 г.)	6,78	0,81	34,85	173,88	0,018
Чай с сахаром (200 г.)	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	0,3
<u>Полдник.</u>					
Вафли	6,0	7,84	59,52	157,5	-
Кисель	0,18	0,15	36,65	67,76	10
Итого за день:	62,84	52,99	236,81	1672,37	30,118

Меню на «15» Января 2025 года

42
3



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша рисовая на молоке	5,78	10,0	27,73	223,18	1,54
Какао на молоке	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	153	0,1
<u>2 завтрак</u> Сок	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u> Суп крестьянский с крупой со сметаной	1,6	4,08	11,64	90	7,96
Биточки из говядины с том соусом	12,3	11,3	3,4	165,4	0,2
Греча отварная	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05
Компот из кураги с черносливом	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u> Печенье	3,75	6,89	31,12	160,2	-
Бананы	-	-	14,0	52,36	-
Чай с сахаром	-	-	-	-	-
Итого за день:	47,36	54,05	220,32	1515,54	15,65

41
3
Меню на «16» января 2025 г.



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша манная на молоке (200 гр.)	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54
Чай с молоком (200 гр.)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с маслом (40 гр.)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u> Йогурт питьевой	10	6,4	17,0	174	1,2
<u>Обед</u> Салат из св. капусты и моркови на рас масле	1,6	10,1	9,6	136	27,8
Щи из св. капусты со сметаной	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95
Котлета рыбная	10,36	1,93	6,79	85,93	-
Пюре картофельное	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник:</u> Яйцо отварное	12,75	11,5	0,75	157,5	-
Пряники	5,9	4,7	75	336	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	70,56	75,46	251,51	1958,94	93,89



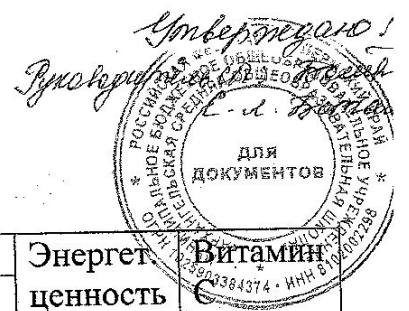
Меню на «17» января 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша пшеничная на молоке(200 г.)	11	10,53	28,74	237,58	1,54
Кофейный напиток на молоке (200 г)	4,31	4,8	20,53	181,76	1,5
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	153	0,1
<u>2 завтрак</u> Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед:</u> Рассольник домашний со сметаной	5,99	10,2	19,02	189,47	15,75
Рис отварной	6,78	0,81	34,85	173,88	0,018
Колбаса отварная	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник:</u> Печенье	6,0	7,84	59,52	333,6	-
Апельсины	1,4	0,2	26,4	120	8
Компот из св фруктов	0,18	0,15	36,65	67,76	10
<u>Итого за день:</u>	63,27	66,05	329,4	2147,83	42,818

Меню на «20» января 2025г.



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Макароны с сыром (200 г.)	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u> Салат из св огурцов и помидор на рас масле	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
Суп гороховый с гренками	9,62	8,84	25,28	216,85	14,9
Греча рассыпчатая	3,9	5,5	39,1	126,4	0,04
Гуляш из куриного мяса в том соусе	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Компот из сухофруктов	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u> Сырники со сгущ молоком	17,8	14,2	29,77	313,67	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	62,48	62,12	296,3	1875,15	27,52



Меню на «21» января 2025 г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергетическая ценность	Витамин
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша гречневая на молоке	7,0	10,44	25,77	224,28	1,54
Какао с молоком	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5
Хлеб с сыром	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>2 завтрак</u>					
Бананы	1,5	0,5	21	95	10
<u>Обед</u>					
Щи из св капусты со сметаной	9,62	8,84	25,28	216,85	14,9
Макаронные отварные с котлетой из говядины с подливом	4,43	7,29	40,57	245,52	0,018
Чай	-	-	14,00	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Вафли	6,0	7,84	59,52	157,5	-
Чай с лимоном	0,09	0,01	14,3	55,66	4
Итого за день:	56,70	62,65	311,86	2305,73	33,868

Утверждаю: Руководитель СП: *Боталова*

Е.Л Боталова



Меню на «22» января 2025 г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша «Дружба» на молоке (200 г.)	6,23	10,2	27,28	224,98	1,54
Кофейный напиток на молоке (200 г)	4,31	4,8	20,53	181,76	1,5
Хлеб с маслом (40/10)	2,45	7,55	14,62	136	0
<u>2 завтрак:</u> Сок фруктовый	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u> <u>Салат из св помидор на рас масле</u> Суп картофельный с макарон. изделиями Пюре картофельное Рыба запеченная в сметан. соусе Чай с сахаром Хлеб пшеничный (40 г.)	1,0 2,5 3,5 10,74 - 3,8	10,2 5,8 6,4 5,72 - 0,4	10,2 18,98 22,2 48,58 14,0 24,6	110 137,82 158,3 121,6 52,36 117,5	16,5 5,1 24,3 1,98 - -
<u>Полдник:</u> Печенье Яблоки Кисель	6,0 1,5 1,5	7,84 0,5 0,5	59,52 21 31	333,6 95 95	- 10 10
Итого за день:	44,53	60,11	332,71	1855,92	74,92