

Утверждаю: Руководитель СП: *Боталова*

Е.Л. Боталова



Меню на «11» Марта 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. 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>					
Сок	1,5	0,5	21	95	10
<u>Обед</u>					
Суп из рыбной консервы с крупой(250 г)	16,11	14,05	40,89	359,42	0,14
Суфле куриное с макаронами отварными (120 г.)	11,62 6,78	2,4 0,81	3,45 34,85	82,92 173,88	0,2 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>					
<u>Печенье</u>	6,0	7,84	59,52	333,6	-
<u>Груша</u>	0,4	0,3	10,3	46,0	5
<u>Чай с сахаром</u>	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	62,49	49,11	264,7	1830,95	18,798

Утверждаю: Руководитель СП

Боталова Е.И.



Меню на «12» Марта 2025 года

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>					
Салат из огурцов и помидор на рас масле	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
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 сухофруктов	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Пряники	5,9	4,7	75	336	-
Кисель	1,5	0,5	31	95	10
Итого за день:	51,58	56,39	283,66	1782,10	31,97

Утверждаю: Руководитель СП:

Боталова Е.П.



Меню на «13» Марта 2025 г.

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витам С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
Каша манная на молоке	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54
Чай с молоком	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с маслом	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u>	10	6,4	17,0	174	1,2
<u>Йогурт питьевой</u>					
<u>Обед</u>					
Щи из св. капусты со сметаной	6,85	11,35	18,28	196,16	37,95
Пюре картофельное	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3
Рыба запеченная в сметанном соусе	10,74	5,72	48,58	121,6	1,98
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник:</u>					
<u>Апельсины</u>	1,4	0,2	26,4	120	8
<u>Печенье</u>	6,0	7,84	59,52	333,6	-
<u>Чай с сахаром</u>	-	-	14,0	52,36	-
<u>Итого:</u>	58,09	60,99	293,87	1818,71	93,89

Утверждаю: Руководитель СП

Боталова Е.Д.



Меню на «14» Марта 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>					
Салат из яблок и моркови	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
на рас масле					
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>					
Вафли	6,0	7,84	59,52	157,5	-
Компот из св фруктов	0,18	0,15	36,65	67,76	10
<u>Итого за день:</u>	56,5	70,51	315,46	1899,85	41,138

Утверждаю: Руководитель СП. 

Боталова Е.Л.



Меню на «17» марта 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>	1,0	0,2	20,2	92	4
Сок яблочный					
<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 сухофруктов	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>	6,0	7,84	59,52	157,5	-
<u>Чай с лимоном</u>	0,09	0,01	14,3	55,66	4
Итого за день:	50,20	51,74	323,89	1674,16	25,2

Утверждаю: Руководитель СП

Боталова Е. П.



Меню на «18» марта 2025 г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	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>					
Сок	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
Макароны отварные с котлетой из говядины с подливом	4,43	7,29	40,57	245,52	0,018
Чай	16,11	22,05	44,99	428,92	1,91
Хлеб пшеничный	-	-	14,00	52,36	-
	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u>					
Шанежка наливная	3,8	3,4	23,2	139	-
Компот из св фруктов	0,18	0,15	36,65	67,76	10
Итого за день:	54,59	58,35	297,89	1831,12	39,868

Утверждаю: Руководитель С.П.

Богданова Е.Д.

Меню на 19 Марта 2025 г.



Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u> Каша «дружба» на молоке (200 гр.)	6,23	10,2	27,28	224,98	1,54
Кофейный напиток	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5
Хлеб с маслом (40 гр.)	6,7	9,5	9,9	184,99	0,1
<u>2 завтрак</u> Сок яблочный	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u> Салат из св капусты и моркови на рас масле	1,6	10,1	9,6	136	27,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	2,5	5,8	18,98	137,82	5,1
Пюре картофельное	3,5	6,4	22,2	158,3	24,3
Рыба запеченная в сметанном соусе	10,74	5,72	48,58	121,6	1,98
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	117,5	-
<u>Полдник</u> Вафли	6,0	7,84	59,52	157,5	-
Кисель	1,5	0,5	31	95	10
Итого за день:	47,88	61,46	306,39	1618,21	76,32

Утверждаю: Руководитель С.П.

Е.Л. Боталова



Меню на «20» марта 2025 г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 Завтрак					
Каша манная на молоке (200 г.)	6,3	9,98	24,69	212,44	1,54
Чай с молоком (200 г)	2,8	3,2	14,7	95,4	1,0
Хлеб с сыром	6,7	9,5	9,9	153	0,1
2 завтрак:					
Йогурт питьевой	10	6,4	17,0	174	1,2
Обед					
Салат из огурцов и помидор на рас масле	0,57	4,03	2,46	48,12	6,32
Суп с рыбными консервами с крупой (250 г.)	9,22	7,22	16,05	166,25	7,9
Суфле куриное	20,68	24,93	8,88	319,24	0,4
Рис отварной	4,42	7,29	40,57	245,52	0,63
Компот из кураги с черносливом	0,48	-	23,2	89,57	0,3
Хлеб пшеничный (40 г.)	3,8	0,4	24,6	117,5	-
Полдник					
Яблоки	1,5	0,5	21	95	10
Печенье	6,0	7,84	59,52	333,6	-
Чай с сахаром	-	-	14,0	52,36	-
Итого за день:	72,47	81,29	217,64	2102,00	29,39

Утверждаю: Руководитель СП:

Е.Л. Боталова



Меню на «21» марта 2025 г

Наименование блюда	Пищевая ценность (гр.)			Энергет. ценность	Витамин С
	Б	Ж	У		
<u>1 Завтрак</u>					
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
<u>2 завтрак</u>					
<u>Сок</u>	1,0	0,2	20,2	92	4
<u>Обед</u>					
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	-
<u>Полдник</u>					
<u>Вафли</u>	6,0	7,84	59,52	157,5	-
<u>Груша</u>	0,4	0,3	10,3	46,0	5
<u>Чай с сахаром</u>	-	-	14,0	52,36	-
<u>Итого за день:</u>	63,93	62,95	291,65	1839,91	28,07