

Утверждаю:

ИП Ельшина О.Ф.



Утверждаю:



МЕНЮ

С 11.11.2024-15.11.2024 г. (понедельник – пятница)

П.Зюкайка, ул. Мичурина 2

ОВЗ (12 и старше) ВМТ

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
11.11.2024 Понедельник						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	205		291,00	8,00	9,70	36,70
Масло сливочное	10		66,20	0,10	7,25	0,14
Чай с сахаром	200		61,08	0,20	-	15,07
Хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30
Итого за завтрак:			477,03	102,00	17,15	64,21
Обед						
Огурцы свежие	50		5,50	0,35	0,05	0,95
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	350		212,27	3,58	11,06	24,23
Макаронные изделия отварные(макаронные изделия соль ,масло сливочное)	150		140,73	3,68	3,53	23,55
Соус томатный (мука пшеничная ,масло сливочное ,томатная паста)	30		20,00	0,36	1,05	2,22
Котлета «Прикамская»	86		226,00	13,92	15,54	7,62
Хлеб пшеничный	30		71,00	2,28	0,24	14,88
Сок фруктовый	200		94,00	-	-	23,40
Итого за обед			769,50	24,17	31,47	96,85
12.11.2024. Вторник						
Завтрак						
Каша «Дружба» на молоке (крупа рисовая и пшено, молоко масло сливочное, соль, сахар)	205		227,16	6,04	7,27	34,29
Чай с сахаром	200		48,64	0,12	-	12,02
Хлеб пшеничный	30		71,00	2,28	0,24	14,88
Итого за завтрак			346,80	8,44	75,10	61,19
Обед						
Винегрет овощной	100		176,25	3,08	6,76	57,92
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло, соль)	150		16,46	3,20	6,06	23,30
Фрикадельки куриные	100		187,65	16,97	3,07	8,79
Соус молочный к блюдам	50		55,20	1,77	3,10	4,73
Сок фруктовый	200		94,00	-	-	23,40
Хлеб пшеничный	30		71,00	2,28	0,24	14,88
Сдоба обыкновенная	100		197,30	4,61	2,84	36,33
Итого за обед			797,86	31,91	22,07	169,35

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена (руб)	Ккал	Белки	Жиры	Углероды
13.11.2024 г.Среда						
Завтрак:						
Запеканка творожная творог , сметана ,манная крупа ,сахар ,яйцо	200		415,52	34,24	15,48	34,65
Чай с сахаром	200		48,64	0,12	-	12,04
Итого за завтрак			464,16	34,36	15,48	46,69
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50		51,17	0,86	3,10	4,93
Картофель отварной с маслом	150		177,54	2,96	7,75	24,10
Гуляш из говядины	100		246,07	15,85	17,49	6,08
Компот из сухофруктов с сахаром	200		68,60	0,12	0,04	16,54
Хлеб ржаной	50		117,5	3,8	0,4	24,60
Итого за обед			660,88	23,59	28,78	76,25
14.11.2024 г. Четверг						
Завтрак:						
Сырная сычужный твердый порция 20 гр.	20		66,80	5,36	5,04	-
Булочка домашняя 60	60		242,26	4,09	7,80	37,16
Чай с сахаром	200		61,08	0,20	-	15,07
Итого за завтрак			370,14	9,65	12,84	52,23
Обед						
Помидор свежий	50		9,00	0,44	0,10	1,35
Капуста тушеная с мясом	200		233,43	13,74	14,65	11,51
Компот из свежих яблок с сахаром	200		49,40	0,08	0,08	11,96
Шанежка картофельная	60		227,11	5,52	5,79	36,41
Хлеб ржаной	50		59,50	8,3	1,3	48,10
Сок фруктовый	200		94,00	-	-	23,40
Итого за обед			672,44	28,08	21,92	132,73
15.11.2024 г. Пятница						
Завтрак:						
Мандарин свежий	100		40,00	0,80	0,30	8,10
Блинчики с мясом	100		263,00	6,65	17,25	20,22
Чай с сахаром	200		61,08	0,20	-	15,07
Итого за завтрак:			364,08	7,65	17,55	43,39
Обед:						
Борщ из свежей капусты с курицей	350		186,05	3,18	10,55	19,23
Запеканка картофельная с мясом	200		433,20	25,27	24,29	28,47
Соус томатный	30		20,00	0,36	1,05	2,22
Хлеб пшеничный	30		71,00	2,28	0,24	14,88
Компот из сухофруктов с сахаром	200		68,60	0,12	0,04	16,54
Итого за обед:			778,85	31,21	36,17	81,34
Итого за период: с 11 ноября по 15 ноября 2024 г.			4903,43	269,15	256,46	654,88

Составитель: ИП Ельшина О.Ф.

