

# МЕНЮ

09-13.01.23г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50) 105	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 70	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50) 110	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50) 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (100/50) 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200) 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 29	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 46	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 38
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 44	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) 207	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 20
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) 207	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) 207		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) 207
<b>Обед</b>				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10) 260	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 70	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10) 260	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10) 260
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (45/45) 100	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50) 130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150) 200	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ (50/200) 250
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ 160	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (100/50) 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 42	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ (170/10) 180	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 42	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 28		
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200		

## МЕНЮ-РАСКЛАДКА

на 9 января 2023 г.

Наименование блюда, продукта	1 порция, г	
	нетто	брутто
<b>Завтрак</b>		
<b>СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50), 105 г</b>		
Сосиски молочные	57,71	58
Соль йодированная	3,5	3,5
Масло подсолнечное рафинированое	1,5	1,5
Мука пшеничная высш.сорт	2,5	2,5
Морковь	3,98	5,3
Лук репчатый	2,02	2,4
Томатная паста	10	10
Сахар песок	1,3	1,3
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, 200 г</b>		
Масло сладко-сливочное несоленое	7	7
Макаронные изделия высш.сорт	67,4	67,4
Соль йодированная	3,3	3,3
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 45 г</b>		
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	45	45
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 44 г</b>		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	44	44
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ, 200 г</b>		
Сок фруктовый	200	200
<b>Обед</b>		
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ), 250 г</b>		
Картофель	49,99	76,9
Горох лущеный	20	20,1
Лук репчатый	10	11,9
Морковь	12,52	16,7
Масло подсолнечное рафинированое	5	5
Соль йодированная	2	2
<b>ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50), 100 г</b>		
Свинина мясная	74,03	87,1
Масло подсолнечное рафинированое	5	5
Лук репчатый	10	11,9
Томатная паста	8	8
Мука пшеничная высш.сорт	2	2
Соль йодированная	2	2
<b>КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ, 160 г</b>		
Крупа рисовая	54	54,5
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10
Соль йодированная	1,5	1,5
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 42 г</b>		
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	42	42
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 30 г</b>		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	30
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ, 200 г</b>		
Яблоки	40,04	45,5
Сахар песок	24	24
Лимонная кислота	0,2	0,2



## МЕНЮ-РАСКЛАДКА

на 10 января 2023 г.

Наименование блюда, продукта	1 порция, г	
	нетто	брутто
<b>Завтрак</b>		
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, 70 г</b>		
Капуста белокочанная	55,3	69
Лимонная кислота	0,3	0,3
Сахар песок	3,5	3,5
Масло подсолнечное рафинированое	3,5	3,5
<b>ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200), 250 г</b>		
Соль йодированная	2,5	2,5
Куриная грудка филе	73,99	75,5
Масло подсолнечное рафинированое	10	10
Лук репчатый	10	11,9
Морковь	15,98	21,3
Томатная паста	16	16
Крупа рисовая	68,01	68,7
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 29 г</b>		
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	29	29
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 20 г</b>		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	20
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7), 207 г</b>		
Сахар песок	15	15
Лимон	7,02	7,8
Чай черный байховый	0,5	0,5
<b>Обед</b>		
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10), 260 г</b>		
Свекла	39,98	53,3
Капуста белокочанная	20	25
Картофель	20,02	30,8
Морковь	12,46	16,6
Лук репчатый	9,99	11,9
Томатная паста	7,5	7,5
Масло подсолнечное рафинированое	5	5
Сахар песок	2,5	2,5
Соль йодированная	3	3
Лавровый лист	0,01	0,01
Сметана 20% жирности	15	15
<b>ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50), 130 г</b>		
Соль йодированная	2,6	2,6
Свинина мясная	59,08	69,5
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	12,297	12,3
Сухари панировочные	6,7	6,7
Масло подсолнечное рафинированое	5,6	5,6
Мука пшеничная высш.сорт	2,6	2,6
Морковь	3,98	5,3
Лук репчатый	2	2,4
Томатная паста	10	10
Сахар песок	1,3	1,3
<b>КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ, 150 г</b>		
Крупа гречневая ядрица	66,7	67,1
Масло сладко-сливочное несоленое	9,5	9,5
Соль йодированная	1,4	1,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 30 г</b>		
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	30	30
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 24 г</b>		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	24	24
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ, 200 г</b>		
Яблоки	40,04	45,5
Сахар песок	24	24
Лимонная кислота	0,2	0,2

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА**  
на 11 января 2023 г.

Наименование блюда, продукта	1 порция, г	
	нетто	брутто
<b>Завтрак</b>		
<b>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50), 110 г</b>		
Свинина мясная	37,99	44,7
Крупа рисовая	5,05	5,1
Лук репчатый	17,97	21,4
Масло подсолнечное рафинированное	6	6
Мука пшеничная высш.сорт	8,3	8,3
Сметана 20% жирности	12,9	12,9
Томатная паста	5	5
Соль йодированная	0,4	0,4
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, 150 г</b>		
Картофель	125,71	193,4
Молоко пастер. 3,2% жирности	21,4	21,4
Масло сладко-сливочное несоленое	9,3	9,3
Масло подсолнечное рафинированное	7,1	7,1
Соль йодированная	1	1
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 46 г</b>		
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	46	46
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 40 г</b>		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	40
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7), 207 г</b>		
Сахар песок	15	15
Лимон	7,02	7,8
Чай черный байховый	0,5	0,5
<b>Обед</b>		
<b>ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ, 70 г</b>		
Свекла	53,6	71,5
Лук репчатый	12,3	14,6
Томатная паста	17,5	17,5
Масло подсолнечное рафинированное	5,3	5,3
Сахар песок	0,8	0,8
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, 250 г</b>		
Картофель	75,01	115,4
Макаронные изделия высш.сорт	10	10
Морковь	9,98	13,3
Лук репчатый	10	11,9
Масло подсолнечное рафинированное	2,5	2,5
Соль йодированная	2	2
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (100/50), 150 г</b>		
Куриная грудка филе	73,99	75,5
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	18	18
Молоко пастер. 3,2% жирности	26	26
Сухари панировочные	10	10
Масло подсолнечное рафинированное	7,5	7,5
Мука пшеничная высш.сорт	2,5	2,5
Морковь	3,98	5,3
Лук репчатый	2,02	2,4
Томатная паста	10	10
Соль йодированная	0,5	0,5
Сахар песок	1,3	1,3
<b>ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ (170/10), 180 г</b>		
Соль йодированная	1,8	1,8
Горох лущеный	82,8	83,2
Масло сладко-сливочное несоленое	10	10
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 30 г</b>		
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	30	30
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 28 г</b>		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	28	28
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ, 200 г</b>		
Яблоки	40,04	45,5
Сахар песок	24	24
Лимонная кислота	0,2	0,2



## МЕНЮ-РАСКЛАДКА

на 12 января 2023 г.

Наименование блюда, продукта	1 порция, г	
	нетто	брутто
<b>Завтрак</b>		
<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50), 100 г</b>		
Куриная грудка филе	73,99	75,5
Масло подсолнечное рафинированое	5	5
Лук репчатый	10	11,9
Томатная паста	8	8
Мука пшеничная высш.сорт	2	2
Соль йодированная	3	3
<b>КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ, 150 г</b>		
Крупа гречневая ядрица	66,7	67,1
Масло сладко-сливочное несоленое	9	9
Соль йодированная	1,4	1,4
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 45 г</b>		
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	45	45
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7), 207 г</b>		
Сахар песок	15	15
Лимон	7,02	7,8
Чай черный байховый	0,5	0,5
<b>Обед</b>		
<b>РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10), 260 г</b>		
Сметана 20% жирности	10	10
Картофель	75,01	115,4
Крупа перловая	5,05	5,1
Морковь	9,98	13,3
Лук репчатый	5,04	6
Огурцы соленые	15	15
Масло подсолнечное рафинированое	5	5
Соль йодированная	4	4
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150), 200 г</b>		
Куриная грудка филе	73,99	75,5
Картофель	114,33	175,9
Лук репчатый	11,43	13,6
Томатная паста	6,9	6,9
Соль йодированная	2	2
Масло подсолнечное рафинированое	6,9	6,9
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 50 г</b>		
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	50	50
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 42 г</b>		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	42	42
<b>СОК ФРУКТОВЫЙ, 200 г</b>		
Сок фруктовый	200	200

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА**  
на 13 января 2023 г.

Наименование блюда, продукта	1 порция, г	
	нетто	брутто
<b>Завтрак</b>		
<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (100/50), 150 г</b>		
Куриная грудка филе	73,99	75,5
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	18	18
Молоко пастер. 3,2% жирности	26	26
Сухари панировочные	10	10
Масло подсолнечное рафинированное	7,5	7,5
Мука пшеничная высш.сорт	2,5	2,5
Морковь	3,98	5,3
Лук репчатый	2,02	2,4
Томатная паста	10	10
Соль йодированная	0,5	0,5
Сахар песок	1,3	1,3
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, 200 г</b>		
Масло сладко-сливочное несоленое	7	7
Макаронные изделия высш.сорт	67,4	67,4
Соль йодированная	3,3	3,3
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 38 г</b>		
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	38	38
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 20 г</b>		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	20
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7), 207 г</b>		
Сахар песок	15	15
Лимон	7,02	7,8
Чай черный байховый	0,5	0,5
<b>Обед</b>		
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10), 260 г</b>		
Сметана 20% жирности	10	10
Капуста белокочанная	50	62,5
Картофель	30,03	46,2
Морковь	12,46	16,6
Лук репчатый	10	11,9
Томатная паста	2,5	2,5
Масло подсолнечное рафинированное	5	5
Соль йодированная	2	2
<b>ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ (50/200), 250 г</b>		
Свинина мясная	74,03	87,1
Крупа рисовая	68,01	68,7
Масло подсолнечное рафинированное	10	10
Лук репчатый	10	11,9
Морковь	15,98	21,3
Томатная паста	16	16
Соль йодированная	2,5	2,5
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 39 г</b>		
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	39	39
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 20 г</b>		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	20
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ, 200 г</b>		
Яблоки	40,04	45,5
Сахар песок	24	24
Лимонная кислота	0,2	0,2