

# МЕНЮ

03-07.10.22

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 50/50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 80	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 50/150	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) 80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 35	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ 160	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 43	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 28		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 26
<b>Обед</b>				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 250	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ 60/50	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 50/50	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ 80	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ 75
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 50/200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 44	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 33	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 29
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА**  
на 3 октября 2022 г.

1 порция, г	Наименование блюда, продукта	
	нетто	брутто

**Завтрак**

75,5	73,99		Куриная грудка филе
5	5		Масло подсолнечное рафинированное
11,9	10		Лук репчатый
8	8		Томатная паста
2	2		Мука пшеничная высш.сорт
3	3		Соль йодированная
<b>ГЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ, 50/50 г</b>			
7	7		Масло сладко-сливочное несоленое
67,1	67,1		Макаронные изделия высш.сорт
3,3	3,3		Соль йодированная
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, 200 г</b>			
40	40		Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 38 г</b>			
38	38		Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ, 200/15/7 г</b>			
15	15		Сахар песок
7,8	7,02		Лимон
0,5	0,5		Чай черный байховый
<b>Обед</b>			
<b>ОГРЕЦ СВЕЖИЙ, 30 г</b>			
30,3	29,99		Орехи фунтовые
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ), 250 г</b>			
66,7	50,02		Картофель
20,1	20		Горох лущеный
11,9	10		Лук репчатый
15,6	12,48		Морковь
5	5		Масло подсолнечное рафинированное
2	2		Соль йодированная
<b>ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ, 50/200 г</b>			
75,5	73,99		Куриная грудка филе
2,5	2,5		Соль йодированная
10	10		Масло подсолнечное рафинированное
11,9	10		Лук репчатый
20	16		Морковь
16	16		Томатная паста
68,7	68,01		Крупа рисовая
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 50 г</b>			
50	50		Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 44 г</b>			
44	44		Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, 200 г</b>			
45,5	40,04		Фрукты свежие
24	24		Сахар песок
0,2	0,2		Лимонная кислота

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА**  
на 4 октября 2022 г.

Наименование блюда, продукта		1 порция, г
нетто	брутто	

**Завтрак**

**КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ, 80 г**

Соль йодированная	2,1	2,1
Куриная грудка филе	60,4	60,4
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	14,4	14,4
Молоко пастер. 3,2% жирности	20,8	20,8
Сухари панировочные	8	8
Масло подсолнечное рафинированное	4,8	4,8

**СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ, 35 г**

Масло подсолнечное рафинированное	1,1	1,1
Мука пшеничная высш.сорт	1,9	1,9
Морковь	3,6	3,6
Лук репчатый	1,7	1,7
Томатная паста	7,2	7,2
Соль йодированная	0,4	0,4
Сахар песок	0,9	0,9

**КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ, 150 г**

Крупа гречневая ядрица	66,6	67,2
Масло сливко-сливочное несоленое	9,4	9,4
Соль йодированная	1,4	1,4

**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 30 г**

Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	30	30
--------------------------------------	----	----

**ЧАЙ С САХАРОМ, 185/15 г**

Чай черный байховый	1	1
Сахар песок	15	15

**Обед**

**БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ, 250/10 г**

Свекла	40	50
Капуста белокочанная	20	25
Картофель	20,02	26,7
Морковь	12,48	15,6
Лук репчатый	9,99	11,9
Томатная паста	7,5	7,5
Масло подсолнечное рафинированное	5	5
Сахар песок	2,5	2,5
Соль йодированная	3	3
Лавровый лист	0,01	0,01
Сметана 20% жирности	15	15

**ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ, 60/50 г**

Свинина мясная	37,99	44,7
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	8	8
Лук репчатый	19,99	23,8
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	2,4	2,4	
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ, 200 г</b>			
Соль йодированная	2	2	
Капуста белокочанная	285,1	228	
Лимонная кислота	1,9	1,9	
Масло подсолнечное рафинированное	8	8	
Томатная паста	12	12	
Морковь	6,4	5,12	
Лук репчатый	9,5	8	
Лавровый лист	0,01	0,01	
Мука пшеничная высш.сорт	2	2	
Сахар песок	6	6	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 30 г</b>			
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	30	30	
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 30 г</b>			
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	30	
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, 200 г</b>			
Фрукты свежие	45,5	40,04	
Сахар песок	24	24	
Лимонная кислота	0,2	0,2	

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА**  
на 5 октября 2022 г.

Наименование блюда, продукта		1 порция, г
брутто	нетто	

**Завтрак**

<b>ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ, 70 г</b>		
Соль йодированная	2	2
Свинина мясная	47,1	55,4
Хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	11,6	11,6
Сухари панировочные	6,4	6,4
Масло подсолнечное рафинированное	3,9	3,9
<b>СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ, 40 г</b>		
Масло подсолнечное рафинированное	1,2	1,2
Мука пшеничная высш.сорт	2	2
Морковь	3,2	4
Лук репчатый	1,6	1,9
Томатная паста	8	8
Соль йодированная	0,4	0,4
Сахар песок	1	1
<b>КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ, 160 г</b>		
Крупа рисовая	54,05	54,6
Масло сливко-сливочное несоленое	10	10
Соль йодированная	1,5	1,5
<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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ, 200/15/6 г</b>		
Сахар песок	15	15
Лимон	6,03	6,7
Чай черный байховый	0,5	0,5
<b>Обед</b>		
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, 250 г</b>		
Картофель	75	100
Макаронные изделия высш.сорт	10	10
Морковь	10	12,5
Лук репчатый	10	11,9
Масло подсолнечное рафинированное	2,5	2,5
Соль йодированная	2	2
<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ, 50/50 г</b>		
Куриная грудка филе	73,99	75,5
Масло подсолнечное рафинированное	5	5
Лук репчатый	10	11,9
Томатная паста	8	8
Мука пшеничная высш.сорт	2	2
Соль йодированная	3	3
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, 150 г</b>		
Картофель	125,7	167,6
Молоко пастер. 3,2% жирности	21,4	21,4

11,4	11,4	11,4	Масло сладко-сливочное несоленое
7,1	7,1	7,1	Масло подсолнечное рафинированное
2	2	2	Соль йодированная
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 30 г</b>			
30	30	30	Хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 18 г</b>			
18	18	18	Хлеб ржано-пшеничный обор. микронутриентами
<b>КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, 200 г</b>			
45,5	40,04	45,5	Фрукты свежие
24	24	24	Сахар песок
0,2	0,2	0,2	Лимонная кислота

МЕНЮ-РАСКЛАДКА  
на 6 октября 2022 г.

Наименование блюда, продукта		1 порция, г	нетто	брутто
<b>Завтрак</b>				
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ, 50/150 г</b>				
Куриная грудка филе		73,99	73,99	75,5
Картофель		114,3	114,3	152,4
Лук репчатый		11,43	11,43	13,6
Томатное пюре		6,9	6,9	6,9
Соль йодированная		2	2	2
Масло подсолнечное рафинированное		6,9	6,9	6,9
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 43 г</b>				
Хлеб ржано-пшеничный обот. микронутриентами				
		43	43	43
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 50 г</b>				
Хлеб пшеничный.формовой мука высш.сорт				
		50	50	50
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ, 200/15/7 г</b>				
Сахар песок		15	15	15
Лимон		7,02	7,02	7,8
Чай черный байховый		0,5	0,5	0,5
<b>Обед</b>				
<b>РАССОЛЫНИК ПО-ПЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ, 250/10 г</b>				
Сметана 20% жирности		10	10	10
Картофель		75	75	100
Крупа перловая		5,05	5,05	5,1
Морковь		10	10	12,5
Лук репчатый		5,04	5,04	6
Огурцы соленые		15	15	15
Масло подсолнечное рафинированное		5	5	5
Соль йодированная		4	4	4
<b>БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ, 80 г</b>				
Соль йодированная				
		2	2	2
Свинина мясная		53,8	53,8	63,3
Хлеб пшеничный.формовой мука высш.сорт		13,1	13,1	13,1
Сухари панировочные		7,3	7,3	7,3
Масло подсолнечное рафинированное		4,4	4,4	4,4
<b>СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ, 50 г</b>				
Масло подсолнечное рафинированное				
		1,5	1,5	1,5
Масло сливочное рафинированное		2,5	2,5	2,5
Мука пшеничная высш.сорт		4	4	5
Морковь		2,02	2,02	2,4
Лук репчатый		10	10	10
Томатная паста		0,5	0,5	0,5
Соль йодированная		1,3	1,3	1,3
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, 200 г</b>				
Масло сливочное несоленое				
		7	7	7
Макаронные изделия высш.сорт		67,1	67,1	67,1
Соль йодированная		3,3	3,3	3,3
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 35 г</b>				
Хлеб пшеничный.формовой мука высш.сорт				
		35	35	35
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 33 г</b>				
Хлеб ржано-пшеничный обот. микронутриентами				
		33	33	33
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, 200 г</b>				
Фрукты свежие				
		40,04	40,04	45,5
Сахар песок		24	24	24
Лимонная кислота		0,2	0,2	0,2

## МЕНЮ-РАСКЛАДКА

на 7 октября 2022 г.

Наименование блюда, продукта		1 порция, г
нетто	брутто	

## Завтрак

Рыба минтай неразделанный	33	66,1
Хлеб пшеничный, формовой мука высш. сорт	9	9
Молоко пастер. 3,2% жирности	13	13
Сухари панировочные	5	5
Масло подсолнечное рафинированное	5	5
Соль йодированная	2,1	2,1

## СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ, 50 г

Масло подсолнечное рафинированное	1,5	1,5
Мука пшеничная высш. сорт	2,5	2,5
Морковь	4	5
Лук репчатый	2,02	2,4
Томатная паста	10	10
Соль йодированная	0,5	0,5
Сахар песок	1,3	1,3

## КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, 200 г

Картофель	167,62	223,5
Молоко пастер. 3,2% жирности	28,5	28,5
Масло сливочное несоленое	15,2	15,2
Масло подсолнечное рафинированное	9,5	9,5
Соль йодированная	2,1	2,1

## ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 40 г

Хлеб пшеничный, формовой мука высш. сорт	40	40
--	----	----

## ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 26 г

Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	26	26
---	----	----

## ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ, 200/15/6 г

Сахар песок	15	15
Лимон	6,03	6,7
Чай черныш байховый	0,5	0,5

## Обед

## ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ, 250/10 г

Сметана 20% жирности	10	10
Капуста белокочанная	50	62,5
Картофель	30	40
Морковь	12,48	15,6
Лук репчатый	10	11,9
Томатная паста	2,5	2,5
Масло подсолнечное рафинированное	5	5
Соль йодированная	2	2

## ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ, 75 г

Соль йодированная	2,2	2,2
Свинина мясная	50,4	59,3
Хлеб пшеничный, формовой мука высш. сорт	12,3	12,3
Сухари панировочные	6,8	6,8

4	4	Масло подсолнечное рафинированное
<b>СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ, 40 г</b>		
1,2	1,2	Масло подсолнечное рафинированное
2	2	Мука пшеничная высш. сорт
4	3,2	Морковь
1,9	1,6	Лук репчатый
8	8	Томатная паста
0,4	0,4	Соль йодированная
1	1	Сахар песок
<b>КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ, 150 г</b>		
67,2	66,6	Крупа гречневая ядрица
9,4	9,4	Масло сливочно-сливочное несоленое
1,4	1,4	Соль йодированная
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, 30 г</b>		
30	30	Хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт
<b>ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ, 29 г</b>		
29	29	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, 200 г</b>		
45,5	40,04	Фрукты свежие
24	24	Сахар песок
0,2	0,2	Лимонная кислота