

МЕНЮ

26-30.01.25

26.январь	27.январь	28.январь	29.январь	30.январь
Завтрак				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) 220	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50) 110	ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200) 250	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	КНЕЛИ ИЗ КУР (ФИЛЕ КУР.) С РИСОМ И МАСЛОМ (90/5) 95
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50) 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5) 160
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 60	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160) 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) 207	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 40
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) 200
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	
Обед				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО 20	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО 20	ОГУРЕЦ СОЛЕНый ПОРЦИОННО 20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5) 262	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) 272	РАССОЛЬНИК ПО- ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) 272	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5) 262	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) 272
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50) 100	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50) 110	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (КУРИНОЕ ФИЛЕ) (50/150) 200	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50) 110	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50) 110
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (150/10) 160	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5) 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) 200	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 40
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200		ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) 200	ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) 200

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

26.01.2026

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерг. ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)		220	5,93	11,73	43,46	303,97
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,98	39,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	14,14	14	0,95	0,14	10,05	45,22
ПШЕНО	19,19	19	2,12	0,49	12,98	64,87
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	3,10	4,56	58,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	65	65	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	6	6	0,00	0,00	5,81	23,22
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ		40	1,09	1,28	29,99	137,35
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (40гр)	1 шт.	40	1,09	1,28	29,99	137,35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,31	3,10	26,53	148,03
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,50	0,00	2,61	12,42
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,81	3,10	4,56	58,20
			13,38	16,36	120,05	684,08
Обед						
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО		20	0,60	0,04	1,26	7,76
КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ	26	20	0,60	0,04	1,26	7,76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)		262	7,94	7,61	18,87	176,05
КАРТОФЕЛЬ	76,92	50	0,97	0,19	7,91	37,35
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20,1	20	4,46	0,31	9,33	58,01
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МОРКОВЬ	16,67	12,5	0,16	0,01	0,83	4,25
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	19	12,5	2,21	2,23	0,00	28,86
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)		100	13,79	18,11	3,63	232,82
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	75,51	74	13,07	13,21	0,00	170,84
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8	8	0,37	0,00	1,47	7,92
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,21	0,03	1,36	6,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (150/10)		160	8,73	10,27	39,40	284,68
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	71,72	71	8,68	2,27	39,32	212,12
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,05	8,00	0,08	72,56
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	106,5	106,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,16	0,26	20,77	98,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,16	0,26	20,77	98,04
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)		200	0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			37,07	36,74	115,89	940,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,45	53,10	235,94	1 625,01

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

27.01.2026

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерг. ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110		6,42	17,47	4,51	199,79
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
МОРКОВЬ	6,4	4,8	0,06	0,00	0,32	1,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0,03	0,00	0,19	0,95
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0,56	0,00	2,21	11,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50,25	50	5,34	11,59	0,19	126,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160		3,40	5,80	22,82	157,53
КАРТОФЕЛЬ	210,46	136,8	2,66	0,53	21,63	102,18
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	25,3	25,3	0,71	0,79	1,15	14,72
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0,03	4,48	0,04	40,63
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	95,8	95,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35		2,81	0,23	18,47	87,15
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	35	35	2,81	0,23	18,47	87,15
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,99	0,26	12,72	61,19
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,16	0,16	27,03	111,13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	45,45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			14,78	23,92	85,55	616,79
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60		0,90	12,14	5,52	135,17
КАРТОФЕЛЬ	44,31	28,8	0,56	0,12	4,55	21,51
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6,6	6,6	0,20	0,01	0,43	2,64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,7	4,8	0,07	0,01	0,39	1,97
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	9	9	0,07	0,01	0,15	1,17
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	12	12	0,00	11,99	0,00	107,88
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272		4,57	11,16	9,78	159,11
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,87	0,05	2,28	13,58
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,58	0,12	4,74	22,41
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МОРКОВЬ	3,33	2,5	0,03	0,00	0,16	0,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,12	0,00	0,47	2,47
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	20	20	0,49	3,88	0,66	39,96
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	19	12,5	2,21	2,23	0,00	28,86
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110		8,63	22,81	12,44	288,34
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
МОРКОВЬ	5,33	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0,03	0,00	0,16	0,80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,47	0,00	1,84	9,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,25	1,25	0,00	0,00	1,21	4,84
СВИНИНА МЯСНАЯ	52,24	44,4	6,16	14,35	0,00	153,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5)		160	5,74	5,88	36,64	222,57
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53,5	53,5	5,71	0,68	36,59	175,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	319,7	319,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,03	5,20	0,05	47,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,86	0,31	25,39	119,83
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,86	0,31	25,39	119,83
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	19,36	77,41
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	20	20	0,00	0,00	19,36	77,41
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			26,35	52,65	126,09	1 084,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,13	76,57	211,64	1 700,80

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

28.01.2026

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерг. ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)		250	18,32	24,92	54,28	515,24
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	73,47	72	12,71	12,85	0,00	166,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	11,7	11,7	0,00	11,34	0,00	102,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,67	14	0,19	0,03	1,12	5,57
МОРКОВЬ	21,33	16	0,20	0,02	1,07	5,43
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,47	0,00	1,84	9,89
КРУПА РИСОВАЯ	70,71	70	4,75	0,68	50,25	226,11
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3,5	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		65	5,04	0,41	33,12	156,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	65	65	5,04	0,41	33,12	156,30
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ		60	3,97	0,53	25,43	122,38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	60	3,97	0,53	25,43	122,38
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)		207	0,16	0,01	14,92	61,56
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,10	0,00	0,20	1,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ЛИМОН	7,813	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			27,49	25,87	127,75	855,48
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		40	0,55	2,03	3,45	34,54
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,4	31,6	0,55	0,03	1,45	8,58
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,9	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0,00	0,00	2,00	7,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	2,00	0,00	17,98
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)		272	4,69	9,41	16,76	171,02
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,46	0,29	11,86	56,02
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5,05	5	0,46	0,06	3,25	15,28
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,07	0,01	0,40	1,99
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,12	0,02	0,25	1,89
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	8	8	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10	0,24	1,94	0,33	19,98
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	19	12,5	2,21	2,23	0,00	28,86
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (КУРИНОЕ ФИЛЕ) (50/150)		200	15,90	20,67	21,25	335,15
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	75,51	74	13,07	13,21	0,00	170,84
КАРТОФЕЛЬ	184,62	120	2,33	0,47	18,97	89,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,29	12	0,16	0,02	0,95	4,77
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,2	7,2	0,34	0,00	1,33	7,12
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0,00	6,97	0,00	62,79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,31	0,31	14,79	71,18
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	35	2,31	0,31	14,79	71,18
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)		200	0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			26,70	32,77	91,32	766,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,19	58,64	219,07	1 622,10

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

29.01.2026

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерг. ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,74	6,10	4,28	75,39
КАРТОФЕЛЬ	20	13	0,25	0,05	2,06	9,71
СВЕКЛА	12	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	8	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	18	0,14	0,02	0,31	2,34
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,13	0,02	0,74	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110		10,31	16,38	12,44	237,09
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50	50	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,5	2,5	0,26	0,03	1,70	8,10
МОРКОВЬ	5,33	4	0,05	0,00	0,27	1,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38	2	0,03	0,00	0,16	0,80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,47	0,00	1,84	9,89
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,25	1,25	0,00	0,00	1,21	4,84
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	45,31	44,4	7,84	7,92	0,00	102,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160)	160		6,05	4,87	27,54	178,11
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48	47,52	5,81	1,52	26,32	141,97
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,16	4,16	0,02	3,33	0,03	30,19
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	14,08	10,56	0,14	0,01	0,71	3,59
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,05	5,92	0,08	0,01	0,48	2,36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60		4,58	0,37	30,11	142,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	60	60	4,58	0,37	30,11	142,09
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,81	0,37	18,02	86,68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,81	0,37	18,02	86,68
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200		0,16	0,16	27,03	111,13
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	45,45	40	0,16	0,16	3,80	18,24
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0,00	0,00	23,23	92,89
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
			24,65	28,25	119,42	830,49
Обед						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО	20		0,60	0,04	1,26	7,76
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30,8	20	0,60	0,04	1,26	7,76
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262		5,01	5,11	20,17	146,86
КАРТОФЕЛЬ	115,38	75	1,46	0,29	11,86	56,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,07	0,13	6,84	32,79
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0,00	2,43	0,00	21,81
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	19	12,5	2,21	2,23	0,00	28,86
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)		110	7,28	21,29	12,16	269,97
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,27	2,19	0,37	22,58
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,36	0,04	2,31	11,02
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1	0,01	0,81	0,01	7,26
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,23	0,00	0,92	4,95
СВИНИНА МЯСНАЯ	44,71	38	5,27	12,27	0,00	131,59
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	5,05	5	0,34	0,05	3,59	16,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,43	18	0,24	0,04	1,44	7,16
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,75	4,35	15,80	119,98
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,9	171,9	3,00	0,16	7,84	46,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,2	5,2	0,03	4,16	0,04	37,73
МОРКОВЬ	4	3	0,04	0,00	0,20	1,02
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2	6	0,08	0,01	0,48	2,39
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,42	0,00	1,66	8,90
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	4,3	4,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,18	0,02	1,22	5,83
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5	0,00	0,00	4,36	17,42
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,44	0,28	22,63	106,81
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,44	0,28	22,63	106,81
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)		200	0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			22,93	31,52	103,98	792,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,58	59,77	223,40	1 623,45

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

30.01.2026

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерг. ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КНЕЛИ ИЗ КУР (ФИЛЕ КУР.) С РИСОМ И МАСЛОМ (90/5)	95		13,34	19,40	5,13	248,31
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	73	71,6	12,64	12,77	0,00	165,30
КРУПА РИСОВАЯ	6,7	6,6	0,45	0,07	4,73	21,32
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,21	0,23	0,34	4,37
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0,01	2,32	0,02	21,04
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5)	160		5,74	5,88	36,64	222,57
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	53,5	53,5	5,71	0,68	36,59	175,41
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,7	2,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	319,7	319,7	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0,03	5,20	0,05	47,16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,69	0,30	24,29	114,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,69	0,30	24,29	114,62
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40		2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200		0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			25,62	26,03	98,02	727,08
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	20		0,16	0,02	0,34	2,60
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	20	20	0,16	0,02	0,34	2,60
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272		4,80	12,10	13,75	184,41
СВЕКЛА	53,33	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
КАРТОФЕЛЬ	30,77	20	0,39	0,08	3,16	14,94
МОРКОВЬ	13,33	10	0,13	0,01	0,67	3,40
МОРКОВЬ	3,33	2,5	0,03	0,00	0,16	0,85
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,91	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7,5	7,5	0,35	0,00	1,39	7,42
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0,00	0,00	2,43	9,68
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	5	5	0,13	0,97	0,16	9,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	20	20	0,49	3,88	0,66	39,96
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	19	12,5	2,21	2,23	0,00	28,86
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50)	110		6,42	17,47	4,51	199,79
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60	60	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0,00	1,75	0,00	15,69
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,31	0,04	2,04	9,72
МОРКОВЬ	6,4	4,8	0,06	0,00	0,32	1,63
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0,03	0,00	0,19	0,95
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0,56	0,00	2,21	11,87
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0,00	0,00	1,46	5,81

СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50,25	50	5,34	11,59	0,19	126,59
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,19	5,47	21,40	148,07
КАРТОФЕЛЬ	197,38	128,3	2,49	0,49	20,28	95,83
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23,7	23,7	0,67	0,74	1,08	13,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,3	5,3	0,03	4,24	0,04	38,45
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,8	89,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,30	0,27	21,68	102,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,30	0,27	21,68	102,31
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	40	2,65	0,35	16,96	81,58
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)		200	0,20	0,10	15,00	60,00
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,19	0,00	0,41	2,41
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
			20,72	35,78	93,64	778,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,34	61,81	191,66	1 505,84