

## Меню ежедневного горячего питания на 02.09.2025-30.05.2026

## Завтраки

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	ЭЦ,ккал
Понедельника	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Картофельное пюре №377	100	2.7	4	5.8	70
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14.52</b>	<b>17.6</b>	<b>75.84</b>	<b>519.84</b>
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4.93	8.81	38.85	254.41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11.59</b>	<b>11.06</b>	<b>95.69</b>	<b>528.66</b>
Среда	Омлет с сыром №275	150	16.87	23.25	2.81	287.97
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22.91</b>	<b>32.55</b>	<b>53.38</b>	<b>598.11</b>
Четверг	Рис припущенный №305	100	2.43	2.87	24.45	133.35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	70	5.52	0.7	33.8	163.58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4.75	6.75	1.37	85.23
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15.42</b>	<b>12.07</b>	<b>92.32</b>	<b>539.59</b>
Пятница	Рыба припущенная	90	15.6	0.6	0.96	71.64
	Картофельное пюре №377	150	4.04	6	8.7	104.96
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25.18</b>	<b>16.65</b>	<b>49.83</b>	<b>449.89</b>
<b>2 неделя</b>						
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0.5	0.8	59.7
	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	139.78
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0.12	12.3	0.19	111.94
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23.72</b>	<b>23.68</b>	<b>86.89</b>	<b>655.56</b>
Вторник	Сырники из творога запеченные №286	100	15.8	5.3	17.9	182.5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1.52	1.35	15.9	81.83
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	Булочка домашняя	60	4.2	6.7	27.8	188.3
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26.74</b>	<b>22.45</b>	<b>102.67</b>	<b>719.69</b>
Среда	Запеканка из творога №279	150	23.85	11.55	22.5	289.35
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Хлеб пшеничный	60	4.73	0.6	24.14	120.88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0.08	8.2	0.13	74.64
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>29.89</b>	<b>20.85</b>	<b>73.07</b>	<b>599.49</b>
Четверг	Греча отварная №4.3	100	5.73	4.06	25.76	162.5
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17.55</b>	<b>17.66</b>	<b>95.8</b>	<b>612.34</b>
Пятница	Рис отварной №304	100	2.43	3.58	24.46	70
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	120.88
	Чай с лимоном №459	180	0.02	0.09	8.55	35.09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0.16	16.4	0.26	74.64
	Котлета куриная	70	6.65	12.6	19.6	218.4
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16.8	75.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14.4</b>	<b>33.57</b>	<b>93.81</b>	<b>594.61</b>

**Меню ежедневного горячего питания**  
**Обеды**

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5.04	2.86	11.68	92.62
	Греча отварная №4.3	150	8.59	6.09	38.64	243.73
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	281.69
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>28.56</b>	<b>26.09</b>	<b>122.79</b>	<b>840.21</b>
Вторник	Суп-пюре из картофеля №131	200	4.64	4.76	13.72	116.28
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	209.65
	Сосиски "Особые халяль"	90	8.55	12.15	2.47	153.43
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>23.18</b>	<b>23.17</b>	<b>100.07</b>	<b>701.53</b>
Среда	Борщ №81	250	9.1	10.85	8.56	168.29
	Сметана	10	0.25	2	0.34	20.36
	Макаронные изделия отварные с	150	5.46	5.79	30.46	195.79
	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0.72	3.66	9.72	74.7
	Хлеб пшеничный	50	3.94	0.5	24.14	116.82
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>19.5</b>	<b>22.89</b>	<b>81.77</b>	<b>611.09</b>
Четверг	Суп гороховый №127	200	5.92	2.62	12.62	97.74
	Картофельное пюре №377	150	4.05	6	8.7	105
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	281.69
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24.9</b>	<b>25.76</b>	<b>93.79</b>	<b>706.6</b>
Пятница	Суп картофельный №112	200	2.6	2.7	8.6	69.1
	Плов с курицей №291	150	13.56	8.38	28.58	243.98
	Хлеб пшеничный	100	7.89	1	48.29	233.72
	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0.7	4.2	7.7	71.4
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24.78</b>	<b>16.37</b>	<b>101.72</b>	<b>653.33</b>
<b>2 неделя</b>						
Понедельник	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5.01	3.8	12	190
	Макаронные изделия отварные с	150	5.46	5.79	30.46	195.79
	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1.6	6	8.2	94
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.7	33.81	163.66
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>17.63</b>	<b>16.38</b>	<b>93.02</b>	<b>678.58</b>
Вторник	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6.39	3.22	13.23	108.46
	Пюре картофельное №377	150	4.05	6	8.7	105
	Сосиски "Особые халяль"	90	8.55	12.15	2.47	153.43
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>25.34</b>	<b>22.26</b>	<b>71.59</b>	<b>589.06</b>
среда	Суп рисовый с мясом	250	10.1	6.7	18.88	176.22
	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3.26	12.59	22.66	216.99
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	29.98	144.28
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №12	60	1.05	3.71	5.55	59.79
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>19.18</b>	<b>23.69</b>	<b>85.62</b>	<b>632.41</b>
Четверг	Суп с фасолью №119	200	5.72	19.4	17.49	170.44
	Плов с курицей №291	150	13.56	8.38	28.58	243.98
	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	0.84	4.27	11.34	87.15
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04
	Чай с лимоном №459	200	0.03	0.1	9.5	39.02
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>26.47</b>	<b>32.95</b>	<b>105.55</b>	<b>727.63</b>
Пятница	Суп гороховый №127	200	5.92	2.62	12.62	97.74
	Котлета куриная	90	8.58	16.25	25.28	281.69
	Рис отварной №304	150	3.64	5.37	36.69	209.65
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.64	187.04
	Чай с лимоном №459	180	0.03	0.09	8.55	35.13
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24.49</b>	<b>25.13</b>	<b>121.78</b>	<b>811.25</b>