

С.Р.Сулейманова

Меню ежедневного горячего питания на 02.09.2025-30.05.2026

Завтраки

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	ЭЦ,ккал
Понедельник	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
Итого		500	14.52	17.6	75.84	519.84
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
	Итого	500	11.59	11.06	95.69	528.66
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
Итого		500	22.91	32.55	53.38	598.11
Четверг	Рис припущеный №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
Итого		500	15.42	12.07	92.32	539.59
пятница	Рыба припущеная	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
Итого		500	25.18	16.65	49.83	449.89
2 неделя						
Понедельник	Рыба припущеная	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
Итого		500	23.72	23.68	86.89	655.56
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
Итого		500	26.74	22.45	102.67	719.69
Среда	Валеканка 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
Итого		500	29.89	20.85	73.07	599.49
четверг	Спеця 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
Итого		500	17.55	17.66	95.8	612.34
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
Итого		500	14.4	33.57	93.81	594.61

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
	Гречка 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
Итого		700	28.56	26.09	122.79	840.21
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
Итого		700	23.18	23.17	100.07	701.53
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
Итого		700	19.5	22.89	81.77	611.09
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
Итого		700	24.9	25.76	93.79	706.6
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
Итого		700	24.78	16.37	101.72	653.33
2 неделя						
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
Итого		700	17.63	16.38	93.02	678.58
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
Итого		700	25.34	22.26	71.59	589.06
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 огурчиками 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
Итого		700	19.18	23.69	85.62	632.41
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
Итого		700	26.47	32.95	105.55	727.63
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
Итого		700	24.49	25.13	121.78	811.25