

Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)

| Понедельник 01.12.2025 | | | | | |
|------------------------------|--|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 150 | Омлет натуральный 150 | 276 | 7 | 14 | 31 |
| 35 | Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор | 151 | 6 | 10 | 10 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0 | 0 | 15,98 |
| Обед 317,00 р. 1056 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 100 | Салат из кваш. капусты с растительным маслом | 125 | 1 | 10 | 3 |
| | Первые блюда | | | | |
| 265 | Щи с курицей | 204 | 4,5 | 4 | 8 |
| | Вторые блюда | | | | |
| 160 | Оладья из говяжьей печени | 280 | 10 | 7,2 | 8 |
| | Гарнир | | | | |
| 150 | Картофельное пюре | 253 | 4 | 6 | 29 |
| | Напитки | | | | |
| 270 | Компот из клубники | | | | |
| | Хлеб, выпечка | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Руководитель подразделения



| Вторник 02.12.2025 | | | | | |
|------------------------------|---|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 150 | Омлет натуральный 150 | 276 | 7 | 14 | 31 |
| 35 | Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор | 151 | 6 | 10 | 10 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0 | 0 | 15,98 |
| Обед 317,00 р. 1056 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 100 | Салат из кваш. капусты с растительным маслом | 125 | 1 | 10 | 3 |
| Первые блюда | | | | | |
| 265 | Щи с курицей | 204 | 4,5 | 4 | 8 |
| Вторые блюда | | | | | |
| 160 | Оладья из говяжьей печени | 280 | 10 | 7,2 | 8 |
| Гарнир | | | | | |
| 150 | Картофельное пюре | 253 | 4 | 6 | 29 |
| Напитки | | | | | |
| 270 | Компот из клубники | | | | |
| Хлеб, выпечка | | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Руководитель подразделения



| Среда 03.12.2025 | | | | | |
|------------------------------|--|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 150 | Запеканка творожная | 258 | 12 | 6 | 17 |
| 35 | Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор | 151 | 6 | 10 | 10 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0 | 0 | 15,98 |
| Обед 317,00 р. 1056 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 100 | Салат капустный с морковкой | 125 | 1 | 10 | 3 |
| | Первые блюда | | | | |
| 265 | Щи щавелевые | 213 | 4,5 | 3 | 6 |
| | Вторые блюда | | | | |
| 160 | Куриный биточек с сыром | 264 | 14 | 9 | 4 |
| | Гарнир | | | | |
| 150 | Рис с овощами | 197 | 3 | 6 | 29 |
| | Напитки | | | | |
| 270 | Компот из сухофруктов | | | | |
| | Хлеб, выпечка | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Руководитель подразделения



| Четверг 04.12.2025 | | | | | |
|------------------------------|----------------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак 93,00 р. 490,84 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 150 | Сырники (2шт) | 258 | 12 | 6 | 17 |
| 35 | Бутерброд с сыром | 151 | 6 | 10 | 10 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0 | 0 | 15,98 |
| Обед 317,00 р. 1056 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 100 | Салат "Диетический" | 125 | 1 | 10 | 3 |
| | Первые блюда | | | | |
| 265 | Бульон с яйцом | 213 | 4,5 | 3 | 6 |
| | Вторые блюда | | | | |
| 160 | Котлета "Здоровье" | 214 | 12 | 7 | 5 |
| | Гарнир | | | | |
| 150 | Гречка | 197 | 3 | 6 | 29 |
| | Напитки | | | | |
| 270 | Компот из ягод | | | | |
| | Хлеб, выпечка | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Руководитель подразделения



| Пятница 05.12.2025 | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак 93,00 р. 411 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 150 | Каша перловая | 197 | 10 | 3 | 12 |
| 35 | Яйцо вареное | 151 | 6 | 10 | 10 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0 | 0 | 15,98 |
| Обед 317,00 р. 1056 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 100 | Салат "Винегрет" | 98 | 3 | 16 | 4 |
| | Первые блюда | | | | |
| 265 | Суп гороховый с курицей | 213 | 4,5 | 3 | 6 |
| | Вторые блюда | | | | |
| 160 | Ленивые голубцы | 214 | 12 | 7 | 5 |
| | Гарнир | | | | |
| 150 | Макароны | 197 | 3 | 6 | 29 |
| | Напитки | | | | |
| 270 | Компот из смородины | | | | |
| | Хлеб, выпечка | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Руководитель подразделения

