

Утверждаю
Вр.и.о. директора



А.И. Вараксина

№	Наименование блюда	Выход	Ц е н а				Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о д ы	К и л о к а л о р и и	№ т е х . к а р т ы
завтрак	Масло порциями	10	5-55			0	8,2	0,1	75	5	
	Каша Дружба	200	13-20			7,2	5,18	44,56	254	10	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Какао с молоком	200	7-00			4,9	5	32,5	190	12	
Обед	Сок фруктовый	200	18-00			0,6	0,00	20,4	82,8	11	
	Яблоко	210	29-40			1	1	24,5	110	20	
	Огурцы свежие	100	10-50			0,4	0,05	1,3	7	7	
	Щи со свежей капустой	250	14-30			10,1	7,7	7,2	140	33	
	Пюре картофельное	200	9-40			2,1	5,5	14,5	126	41	
	Суфле рыбное	120	35-90			27,4	23,4	19,14	396	40	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Напиток из шиповника	200	4-90			0,6	0,3	27	111	16	
	Итого:		153,31			58,92	49,57	180,12	1651,4		

Утверждаю:

Вр.и.о. директора



А.И. Вараксина

на 3 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Цена				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ тех. карты
завтрак	Сыр порциями	15	7-45			3,8	3,8	4,85	60	4	
	Каша ячневая	200	12-94			6,2	0,88	58,2	268	8	
	Хлеб пшеничный	60	2-64			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Напиток из свежих яблок	200	5-68			0,1	0,00	26,4	102	13	
Обед	Сок фрукт	200	20-00			0,6	0	20,4	82,8	11	
	Апельсин	220	26-40			2,25	0,5	20,25	95	20	
	Салат из св. огурцов и помидор	100	12-14								
	Рассольник	250	15-96			11	8	20	202	33	
	Макаронные отварные	200	10-62			5,25	6,15	32,25	220,5	43	
	Кура отварная	120	45-78			15,28		0,4	116	49	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Кисель	200	6-91								

169,10

Утверждаю
Вр.и.о. директора



А.И. Вараксина

на 4 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Цена				Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	№ тар. карт. №
завтрак	Масло порциями	10	5-55				0	8,2	0,1	75	5
	Каша пшеничная	200	13-40				8,3	14,6	72,9	440	9
	Хлеб пшеничный	30	1-32				2,31	0,72	16,02	79,8	1
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Чай с лимоном	200	3-45				0,3	0	15,2	60	14
Обед	Сок фруктовый	200	18-00				0,6	0,00	20,4	82,8	11
	Груша	210	34-00				1	0,7	25,7	115	20
	Салат из свежих помидор	100	12-95				0,4	0,05	1,3	7	7
	Суп гороховый	250	14-05				10,1	7,7	7,2	140	33
	Картофель тушеный	200	6-25				2,1	5,5	14,5	126	41
	Котлета из говядины	120	45-80				27,4	23,4	19,14	396	40
	Хлеб пшеничный	30	1-32								
	Хлеб ржаной	30	1-26				2,31	0,72	16,02	79,8	1
	Напиток из кураги	200	5-25				0,6	0,3	27	111	16

163,86

Утверждаю
Вр.и.о. директора



А.И. Вараксина

на 7 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Ц е н а				Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о д ы	К и л о к а л о р и и	№ т е х . к а р т ы
завтрак	Масло порциями	10	5-55				0	8,2	0,1	75	5
	Каша ячневая	200	12-94								
	Хлеб пшеничный	30	1-32				2,31	0,72	16,02	79,8	1
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Чай	200	1-65				0,3	0	15,2	60	14
Обед	Сок фруктовый	200	18-00				0,6	0,00	20,4	82,8	11
	Банан	210	24-00								
	Салат из св. капусты с яблоком	100	10-15								
	Щи со свежей капустой	250	19-20								
	Пюре картофельное	200	7-60								
	Биточек из говядины	120	45-40								
	Хлеб пшеничный	30	1-32								
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Какао с молоком	200	7-50								

Итого: 157¹⁵

Утверждаю
Вр.и.о. директора

А.И. Варакина

МЕНЮ

на 9 июня 2021г.



№	Наименование блюда	Выход	Ц е н а				Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о д ы	К и л о к а л о р и и	№ т е х . к а р т ы
завтрак	Масло порциями	10	5-55								
	Каша манная	200	12-60								
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Чай	200	1-65			0,3	0	15,2	60	14	
Обед	Сок фруктов	200	20 -00			0,6	0,00	20,4	82,8	11	
	Яблоко	200	28-00								
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	12-40								
	Суп молочный	250	7-20								
	Картофель тушеный	200	6-40								
	Суфле рыбка	120	44-70								
	Хлеб пшеничный	30	1-32								
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Напиток из шиповника	200	5-25								

148-91

Утверждаю
Вр.и.о. директора



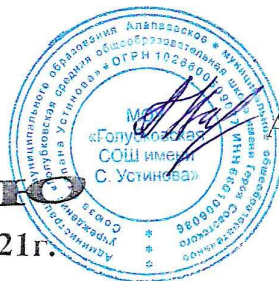
А.И. Вараксина

на 10 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Ц е н а				Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о д ы	К и л о к а л о р и и	№ т е х . к а р т ы
завтрак	Сыр порциями	15	7-45				3,8	3,8	4,85	60	4
	Каша пшенная	200	13-20				8,3	14,6	72,9	440	9
	Хлеб пшеничный	30	1-32				2,31	0,72	16,02	79,8	1
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Кисель	200	7-30				0,3	0	15,2	60	14
Обед	Сок фруктов	200	20 -00				0,6	0,00	20,4	82,8	11
	Апельсин	200	25-20				2,25	0,5	20,25	95	20
	Огурец свежий	100	10-50				0,4	0,05	1,3	7	7
	Борщ со свежей капустой	250	18-00				10,1	8,6	13,4	173	34
	Рис отварной	200	11-70				3,75	6,15	38,55	228	44
	Кура отварная	120	38-20				15,28	5,92	0,4	116	49
	Соус белый	50	2-00				0,9	2,3	1,9	32	39
	Хлеб пшеничный	30	1-32				2,31	0,72	16,02	79,8	1
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Напиток из кураги	200	4-80				1,2	0,00	31,6	126	15

163,51

Утверждаю
Вр.и.о. директора



А.И. Вараксина

МЕНЮ

11 июня 2021г.

на

№	Наименование блюда	Выход	Цена				Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	№ тех. карт
завтрак	Масло порциями	10	5-55			0,00	8,2	0,1	75	5	
	Каша рисовая	200	13-35			3	0,2	41	184	7	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Напиток из шиповника	200	5-25			0,6	0,3	27	111	16	
Обед	Сок фруктов	200	20-00			0,6	0,00	20,4	82,8	11	
	Груша	200	34-00			1	0,7	25,7	115	20	
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	11-00			1	24,6	21,7	255	28	
	Суп картофельный с крупой	250	16-50			10,6	6,4	18,6	180	38	
	Макаронные отварные	200	10-70			5,25	6,15	35,25	220,5	43	
	Котлета из говядины	120	45-40			15,9	14,4	16	261	48	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Чай с лимоном	200	3-45			0,3	0,00	15,2	60	14	

120,36

Утверждаю:

Вр.и.о. директора



А.И. Варакина

на 15 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Цена				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ тех. карт
завтрак	Сыр порциями	15	7-45			3,8	3,8	4,85	60	4	
	Каша ячневая	200	12-94			6,2	0,88	58,2	268	8	
	Хлеб пшеничный	60	2-64			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Напиток из свежих яблок	200	5-68			0,1	0,00	26,4	102	13	
Обед	Сок фрукт	200	20-00			0,6	0	20,4	82,8	11	
	Банан	220	26-40			3,75	1,25	52,5	237,5	20	
	Салат Здоровье	100	12-50			1,24	9,99	9,17	132	9	
	Рассольник Ленинградский	250	15-96			11,1	8	20	202	32	
	Макаронь отварные	200	10-70			5,25	6,15	35,25	220,5	43	
	Кура отварная	120	45-80			15,28	5,92	0,4	116	49	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Кисель	200	6-90			0,00	0,00	30,6	118	17	

169⁵⁵

Утверждаю:

Вр.и.о. директора

А.И. Вараксина

МЕНЮ

на 16 июня 2021г.



№	Наименование блюда	Выход	Цена				Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о д ы	К и л о к а л о р и	№ т е х . к а р т ы
завтрак	Масло порциями	10	5-55			0,00	8,2	0,1	75	5	
	Каша пшеничная	200	13-40			8,3	14,6	72,9	440	9	
	Хлеб пшеничный	60	2-64			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Чай с лимоном	200	3-45			0,3	0,00	15,2	60	14	
Обед	Сок фрукт	200	20-00			0,6	0	20,4	82,8	11	
	Груша	200	34-00			1	0,7	25,7	115	20	
	Салат из свежих помидор	100	13-00			1,1	0,4	5	25	26	
	Суп гороховый	250	17-00			14	7	22,3	213	31	
	Картофель тушеный	200	13-70								
	Котлета из говядины	120	45-80			15,9	14,4	16	261	48	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Компот из кураги	200	5-30			1,2	0,00	31,6	126	15	

176-42

Утверждаю:

Вр.и.о. директора



А.И. Вараксина

на 17 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Цена				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ тех. карт
завтрак	Сыр порциями	15	5-60			3,8	3,8	4,85	60	4	
	Каша рисовая	200	13-35			3	0,2	41	184	7	
	Хлеб пшеничный	60	2-64			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Сок фруктовый	200	20-00			0,6	0,00	20,4	82,8	11	
Обед	Апельсин	200	24-00			2,25	0,5	20,25	95	20	
	Салат из свежих огурцов	100	13-00			0,7	5,2	1,7	56	23	
	Суп картофельный	250	21-40			10,9	6,4	20,8	188	35	
	Капуста тушеная	200	14-70			2,5	4,6	10,7	94	42	
	Суфле рыбка	120	44-50			27,38	23,4	19,14	396	40	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Напиток из <i>ветки яблок</i>	200	5-75			0,1	0,00	26,4	102	13	

167,52

Утверждаю:

Вр.и.о. директора

А.И. Вараксина

МЕНЮ

на 18 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Цена				Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о д ы	К и л о к а л о р и и	№ т е х . к а р т ы
завтрак	Масло порциями	10	5-55			0,00	8,2	0,1	75	5	
	Каша ячневая	200	12-95			6,2	0,88	58,2	268	8	
	Хлеб пшеничный	60	2-64			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Чай	200	1-65			0,2	0,00	15	58	18	
Обед	Банан	210	25-20			2,25	0,5	20,25	95	20	
	Сок фруктовый	200	20-00			0,6	0,00	20,4	82,8	11	
	Салат из свежей капусты с яблоком	100	10-15			1,15	3,4	9,65	70,5	25	
	Щи со свежей капустой	250	21-80			1,1	7,7	7,2	140	33	
	Макароны с сыром	200	17-35								
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Чай	200	1-65			0,2	0,00	15	58	18	

121,52

Утверждаю:

Вр.и.о. директора

А.И. Вараксина

МЕНЮ

на 21 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Цена				Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	№ тех. карт
завтрак	Масло порциями	10	5-55			0,00	8,2	0,1	75	5	
	Каша манная	200	12-60			4,8	8,2	30,4	222	6	
	Хлеб пшеничный	60	2-64			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Чай	200	1-65			0,2	0,00	15	58	18	
Обед	Йогурт	100	20-00			5	1,5	3,5	47	21	
	Салат из свежих огурцов и помидор	100	12-00			1	24,6		255	28	
	Суп молочный	250	7-40			5,6	6,32	21,7 19,76	112,8	29	
	Картофель тушеный	200	14-00								
	Суфле рыбка	100	44-70			27,38	23,4	19,14	396	40	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Чай	200	1-65			0,2	0,00	15	58	18	

124,77

Утверждаю:

Вр.и.о. директора



А.И. Вараксина

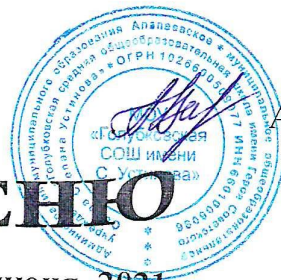
на 22 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Цена				Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории	№ тех. карт
завтрак	Сыр порциями	15	5-60			3,8	3,8	4,85	60	4	
	Каша пшеничная	200	13-40			8,3	14,6	72,9	440	9	
	Хлеб пшеничный	60	2-64			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Чай	200	1-65			0,2	0,00	15	58	18	
Обед	Сок	100	20-00			0,6	0	20,4	82,8	11	
	Банан	200	22-80			3,75	1,25	52,5	237,5	20	
	Огурец свежий	100	10-50			0,4		1,3	7	22	
	Борщ со свежей капустой	250	20-25			10,1	8,6	13,4	173	34	
	Рис отварной	200	11-35			3,75	6,15	38,55	228	44	
	Кура отварная	100	34-70			15,28	5,92	0,4	116	49	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	23,4	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Компот из кураги	200	5-25			1,2	0,00	31,6	126	15	

150,72

Утверждаю:

Вр.и.о. директора



А.И. Варакина

МЕНЮ

на 23 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Цена				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	№ тех. карт
завтрак	Масло порциями	10	5-55			0	8,2	0,1	75	5	
	Каша рисовая	200	13-35			3	0,2	41	184	7	
	Хлеб пшеничный	60	2-64			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Чай	200	1-65			0,2	0,00	15	58	18	
Обед	Сок	100	20-00			0,6	0	20,4	82,8	11	
	Апельсин	200	19-20			2,25	0,5	20,25	95	20	
	Помидор свежий	100	12-50			0,55	0,1	1,9	12	8	
	Суп картофельный с круп	250	22-05			10,6	6,4	18,6	180	38	
	Макароны отварные	200	10-90			5,25	6,15	35,25	220,5	43	
	Котлета куриная	100	31-00			15,9	14,4	16	261	48	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31		16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной	30	1-26								
	Чай	200	1-65			0,2	0,00	15	58	18	

143-04

Утверждаю:
Вр.и.о. директора



А.И. Вараксина

на 24 июня 2021г.

№	Наименование блюда	Выход	Цена				Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о д ы	К и л о к а л о р и и	№ т е х . к а р т ы
завтрак	Сыр порциями	15	6-20			3,8	3,8	0,14,85	60	4	
	Каша манная	200	12-60			4,8	8,2	30,4	222	6	
	Хлеб пшеничный	60	2-64			2,31	0,72	16,02	79,8	1	
	Чай	200	1-65			0,2	0,00	15	58	18	
Обед	Сок	200	20-00			0,6	0	20,4	82,8	11	
	Яблоко	200	23-80			1	1	24,5	110	20	
	Огурец свежий	100	10-50			0,4	0,05	1,3	7	7	
	Суп с макаронным изделиями	250	16-70			10,6	6,4	18,6	180	38	
	Жаркое по - домашнему	200	19-90			5,6	6,32	19,76	112,8	41	
	Хлеб пшеничный	30	1-32			2,31	0,00	16,02	79,8	1	
	Хлеб ржаной Кисель	30 200	1-26 7-30								

123,87