

Утверждаю

МЕНЮ

НА 12.01.2026г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250		7,4	10,0	33,3	252,8
КРУПА МАННАЯ	37,1	37,1	3,7	0,4	25,4	118,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,6	122,6	3,5	3	5,7	64,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,3	8,4	15,1	145,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			9,9	18,5	63,4	458,7
Обед						
БОРЩ	250		1,8	5,7	10,0	101,1
СВЕКЛА	51,6	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,33	2,5	0	0	0,3	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ПЛОВ	200		22,9	22,7	33,5	430,9
ГОВЯДИНА Б/К	125,3	105,3	19	16,3	0	222,7
КРУПА РИСОВАЯ	45,3	45,3	3,1	0,5	32,5	146,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7	0	6,5	0	58,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,3	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	14,2	10,7	0,1	0	0,7	3,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,3	4,3	0,2	0	0,8	4,3
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,2	0,1	11,3	52,3
МОРКОВЬ	129,33	97	1,3	0,1	6,5	33,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ	55		4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			30,3	28,9	97,4	774,6
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80		5,3	9,9	44,6	288,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	51,3	51,3	5,3	0,7	34,8	166,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,7	2,7	0,3	0	1,8	8,7
САХАР ПЕСОК	8,8	8,8	0	0	8,5	34,0
САХАР ПЕСОК	2,6	2,6	0	0	2,5	10,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,9	11,9	0,1	9,5	0,1	86,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ СУХИЕ	1,4	1,4	0,2	0	0	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			5,5	10,0	59,6	348,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,7	57,4	220,4	1 581,3