

Завтрак		Выход	Б	Ж	У	Ккал
Холодные блюда						
всем	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75
	Сыр	20	6,9	8,7		108
	Сырок глазированный	1 шт				
Горячие блюда						
	Сосиска или сарделька отварная	1 шт	6,52	16,04	1,57	179,72
	Рыба в янтарной корочке	100/5	8,38	14,43	22,56	230
	Биштекс натуральный рубленный из говядины	70/5	15,15	23,22	7,4	368
Гарнир						
	Спагетти отварные с кетчупом	200	7,3	13,1	49	341
	Капуста тушеная	200	4,1	0,4	10,2	60
Дополнительные бл.						
	Каша молочная "Янтарная"(пшено,яблоки)	150	3,7	7,2	25,2	182
	Салат "Жозефина"(морковь,курага,изюм)	150	0,9	12,46	12,24	148
Напитки						
	Чай черный	200			11,28	45,12
	Чай зеленый	200			11,28	45,12
	Кофе черный	200	0,6	1,8	0,4	20
	Молоко кипяченое	200	5,39	6,38	19,38	117,3
Обед		Выход	Б	Ж	У	Ккал
всем	Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
Холодные блюда						
	Салат "Нежность"(курица,огурец,чернослив)	150	62,2	21,9	19,5	294
	Салат "Нептун"(крабовые палочки,кукуруза,яйцо)	150	4,1	15	5,6	165
Первые блюда						
	Борщ "Московский"	400	1,7	8,8	31,3	292
	Суп по-норвежски(рыбный)	400	7,96	15,1	49,02	380
	Суп молочный лапша домашняя	250	17,2	12,6	46,56	368
Вторые блюда						
	Котлета куриная "Нежность"(курица)	75/5	12,6	15,1	4,6	204,9
	Говядина тушеная по-деревенски(грибы.лук,морковь)	75/50	25	20,2	3,2	261
	Поджарка из рыбы с соусом польским	75/50	23,4	18,2	2,7	205
Гарниры						
	Картофель фри с огурцом соленым	200/30	8	21,5	62,39	502
	Рис отварной с морковью	200	5,29	10,23	52,93	329,3
Напитки						
	Напиток из шиповника	200	0,56		27,89	113,79
	Чай с сахаром	200			11,28	45,12
всем	Выпечка	50				
Ужин		Выход	Б	Ж	У	Ккал
Холодные блюда						
всем	Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
	Овощи свежие	150	26,9	40,9	6,6	394
	Семга по-купечески (яйцо,лимон,оливки)	50/50	9,55	15,28	0,22	89,64
Горячие блюда						
	Язык отварной	75	21,4	9,6	4,1	220
	Фрикадельки из говядины в соусе	115/50	10,2	19,72	15,31	205,3
	Шашлык из свинины(помидор,перец болгар)	100/100	21,7	23,1	22,5	230,6
Гарнир						

	Каша гречневая	200	6,9	2,4	34,9	189
	Овощное рагу	200	2,8	7,6	15,2	138
	Дополнительное блюдо					
	Пудинг творожный	100/30	17,6	3,4	28,9	217
	Напитки					
всем	Чай с лимоном	200			11,28	45,12
	Хлеб черный	120	4,4	0,73	31,33	190
	Хлеб белый	180	8,1	1,2	42	203
	Дополнительный ужин					
всем	Выпечка	75				
взрослые	Кисломолочный продукт	200	3,2	2,35	4,18	78
дети	Йогурт	1 шт				

МЕНЮ НА ВТОРНИК

Химический состав

Завтрак		Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Холодные блюда					
всем	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75
	Сыр	20	8	8,1	0,6	107
	Творожок	1 шт				
	Горячие блюда					
	Глазунья по-гамбургски(яйцо,ветчин,зелен)	105	12,44	19,33	1,94	236,4
	Рыба по-гречески(помид,майонез,сыр)	100	8,39	11,43	22,56	230,6
	Бефстроганов из отварного мяса	75/50	21,72	25,11	3,85	325
	Гарниры					
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,8
	Свекла тушеная со сметаной	200	0,62	16,04	17,6	176,5
	Дополнительные блюда					
	Каша молочная "Дружба"(рис,пшено)	150	4,91	4,75	28,9	180,7
	Кукурузные хлопья с молоком	50/200	31,1	3,9	47,2	236,3
	Напитки					
	Чай	200			11,28	45,12
	Кофе 3 в 1	200	2,79	3,19	19,71	118,6
	Молоко кипяченое	200	5,39	6,38	19,38	117,3
	Обед	Выход	Б	Ж	У	Ккал
всем	Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
	Холодные блюда					
	Салат"Здоровье"(помид,капуста,огурец,масл.раст)	150	5,3	4,4	13,1	125
	Салат "Океан"(краб.пал.,кальмары,огурец,помидор,яйцо)	150	10,8	17,4	16,3	175
	Первые блюда					
	Суп гороховый с копченностями	400	3,86	11,9	25,8	330
	Суп рисовый с фрикадельками(говядина)	400	19,52	12,64	38,2	350
	Суп молочный гречневый	250	12,6	15,7	46,4	376
	Вторые блюда					
	Печень по-домашнему(печень,сметана,лук)	130	24,32	28,9	5,7	385,15
	Антрекот с луком	79/5	23,52	26	1,86	334
	Куры отварные	100	15,1	7,4	0,5	145
	Гарниры					
	Капуста цветн.запеченая с сыром и майонезом	200	5,14	6,46	26,9	174,32
	Картошечка с зеленью и чесночком	200	6,55	18,6	23,4	291,5
	Каша перловая с овощами	200	4	7,8	28,4	202
	Напитки					
взрослые	Минеральная вода	1 б.				
	Чай черный	200			11,28	45,12
	Компот из кураги	200	0,56		27,89	113,79

дети	Сок	200	0,7	20		56
всем	Выпечка	50				
	Ужин	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Холодные закуски					
всем	Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20	56
	Салат"Королевский"(куры,ананас консервиров.,огурец)	150	6,8	18,8	2,7	208
	Рыба под маринадом(морковь,томат,лук)	75/75	18,2	15,5	11,8	260
	Горячие блюда					
	Жаркое по-русски из курицы(орехи,изюм,сметана)	135/50	18,9	19	12,9	300,1
	Мясо тушеное в луковом соусе	75/50	26,7	10,2	16,7	264
	Кнели из говядины	75/5	11,02	12,45	10	186
	Гарниры					
	Каша пшеничная	200	4,26	4,04	15,53	106,9
	Овощи жареные	200	9,1	704	12,16	132,8
	Дополнительные блюда					
	Вареники с картофелем,грибами	200/5	10,2	19,2	50,06	330
	Напитки					
	Чай черный	200			11,28	45,12
	Чай зеленый	200			11,28	45,12
	Хлеб черный	120	4,4	0,73	31,33	190
	Хлеб белый	180	8,1	1,2	42	203
	Дополнительный ужин					
всем	Выпечка	75				
взрослые	Кисломолочный продукт	200	3,2	2,35	4,18	78
дети	Йогурт	1 шт				

МЕНЮ НА СРЕДУ

Химический состав

	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Холодные блюда					
всем	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75
	Запеканка творожная со сметаной	100/30	8,4	5,1	17,4	195
	Йогурт	1 шт				
	Горячие блюда					
	Фрикадельки из говядины в соусе	115/50	10,02	19,72	15,31	205,3
	Говядина отварная	75/5	12,6	15,1	4,53	204,5
	Рыба запеченая под майонезом	100/5	8,39	11,43	22,5	236
	Гарнир					
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	13,1	49	347
	Пудинг овощной	200	6,55	18,6	23,44	291,4
	Дополнительные блюда					
	Каша молочная геркулесовая	150	4,6	4,5	21,9	170,6
	Салат "Лакомка"(свекла,яблоки,орехи)	100	1,8	3,2	18,8	111
	Напитки					
	Чай	200			11,28	45,12
	Кофе черный	200	0,6	1,8	0,4	20
	Горячий шоколад	200	4,2	6,6	37,5	219
	Обед	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Десерт					
всем	Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
	Холодные блюда					
	Салат "Греческий"(сыр,помид,огур,перец ,м.р.)	150	8,4	15,74	11,74	161,42
	Салат "Морская пучина"(морская капуста,кальмары,яйцо)	150	7,6	14,8	7,8	169

Первые блюда

Лапша домашняя с курицей	400	5,6	11,6	27,7	239
Суп-пюре из овощей с сухариками	400	5,78	10	26,06	250

Вторые блюда

Поджарка "Любительская"(свинина,перец болгарский,лук)	75/30	23,53	26,99	1,82	343,5
Медальон из курицы	75/30	30,6	11,8	0,8	230
Бифштекс рубленый	70/40	15,3	26,08	0,15	252

Гарниры

Рис с морковью	200	4,18	8	49,46	347
Капуста жареная	200	6	12,7	19,5	217

Напитки

Компот из сух/фруктов	200	0,56		27,89	113,79
Чай	200			11,28	45,12

всем **Выпечка**

Ужин	Выход	Б	Ж	У	Ккал
-------------	--------------	----------	----------	----------	-------------

Холодные закуски

всем Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
Салат"Мюнхенский"(сервелат,яйцо,огурец,картофель,)	150	12,2	28,7	48	291
Сельдь по-русски	150	8,5	1,6	11,7	164

Горячие блюда

Голубцы с мясом	216	25,2	20,6	20,64	370
Зразы из говядины с яйцом	75/5	8	8,5	4,5	192
Говядина тушеная по-милански(грибы,лук,морк)	75/50	15,7	36,6	10,2	390

Гарниры

Каша гречневая с овощами	200	8,9	7,8	44,9	279
Картофельное пюре с огурцом свежим	200/50	4,26	8,08	31,6	213

Дополнительное блюдо

Каша молочная "Боярская"(изюм,пшено)	150	9,2	12,6	40,6	301
--------------------------------------	------------	-----	------	------	-----

Напитки

Чай черный с лимоном	200			11,28	45,12
Чай зеленый с лимоном	200			11,28	45,12

Хлеб черный

	120	4,4	0,73	31,33	190
--	------------	-----	------	-------	-----

Хлеб белый	180	8,1	1,2	42	203
------------	------------	-----	-----	----	-----

Дополнительный ужин

взрослые Кисломолочный продукт	200	3,2	2,35	4,18	78
дети Йогурт	1 шт				
всем Выпечка	50				

МЕНЮ НА ЧЕТВЕРГ**Химический состав**

Завтрак	Выход	Б	Ж	У	Ккал
----------------	--------------	----------	----------	----------	-------------

Холодные блюда

всем Масло сливочное	10		8,2	0,2	75
Сыр	20	8	8,1	0,6	107
Блинчики с маслом	100/5	8,4	7,9	64,8	367

Горячие блюда

Бифштекс по-французски (говяд,шпик,сыр,яблоко)	100/5	19,5	35,7	0,9	389
Фрикадельки рыбные в соусе	100/50	13,4	4,4	7,4	125
Сосиски или сарделька отварные	1/2 шт	6,52	16,04	1,57	179,72

Гарниры

Рис отварной с морковью	200	5,29	10,23	52,9	329
Овощи жареные	200	2,8	7,6	15,2	138

Дополнит.блюда

	Каша молочная манная	150/5	4,9	0,4	23,3	166
	Омлет натуральный	110	11	18,4	2,1	217
	Напитки					
	Чай зеленый	200			11,28	45,12
	Чай черный	200			11,28	45,12
	Кофе черный	200	0,6	1,8	0,4	20
	Молоко	200	5,6	6,38	8,18	112,5
	Обед	Выход	Б	Ж	У	Ккал
всем	Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
	Овощи свежие с маслом растительным	150	3,4	5,6	3	164
	Салат"Искушение"(куры,перец сл.,помидор,сыр)	150	13,1	35,1	9,1	400
	Первые блюда					
	Борщ "Сибирский"	400	19,52	12,54	38,2	350
	Суп молочный вермишелевый	250	12,3	15,7	46,4	376
	Вторые блюда					
	Свинина	130	15	17,9	15,1	294
	"Вкуснятина"(свинина,ананас,майонез,сыр)					
	Бефстроганов из отварного мяса	75/50	21,7	25,11	3,85	325
	Кальмары тушеные в сметане	75/50	12,7	15,8	15,1	180
	Гарниры					
	Пюре гороховое	200	23,69	5,22	54,48	356,38
	Картофель жареный	200	4,18	9,38	32,28	243,18
	Каша пшеничная	200	9,3	5,35	36,8	276,5
	Напитки					
взрослые	Вода минеральная	1 б.				
всем	Напиток из клюквы	200	0,1		32,1	135
	Чай	200			11,28	45,12
дети	Сок	200	0,7	20		56
всем	Выпечка	50				
	Ужин	Выход	Б	Ж	У	Ккал
	Холодные блюда					
всем	Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
	Салат"Португальский"(говяд,огур.консерв,окорок,помид)	150	15,1	32,5	2,5	360
	Салат"Оливье"(картоф,колбаса,яйцо,морк,горошек)	150	8,8	24,9	8,2	192
	Горячие блюда					
	Жаркое по-домашнему в фольге(гов,картоф,морко)	275	18,42	20,69	18,77	377
	Котлета по-киевски из курицы	128	20,9	47,9	13	560
	Тефтели "Ежики" в соусе	115/50	15,9	15,8	15,1	294
	Гарниры					
	Макаронные изделия отварные	200	7,3	13,1	49	343
	Капуста цветная запеченая с сыром	200	5,14	6,46	26,9	174,3
	Дополнит.блюда					
	Сырники из творога	75/30	3,71	7,2	25,26	182,03
	Напитки					
	Чай черный	200			11,28	45,12
	Чай зеленый	200			11,28	45,12
	Хлеб черный	120	4,4	0,73	31,33	190
	Хлеб белый	180	8,1	1,2	42	203
	Дополнительный ужин					
всем	Выпечка	75				
взрослые	Кисломолочный продукт	200	3,2	2,35	4,18	78
дети	Йогурт	1 шт				

МЕНЮ НА ПЯТНИЦУ

Химический состав

	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак					
Холодные блюда					
всем Масло сливочное	10		8,2	0,2	75
Сырок хохланд	1 шт				
Творожок	1 шт				
Горячие блюда					
Биточки оригинальные	75/50	13,3	20,2	6	285
Гуляш из говядины	75/50	25,4	20,2	3,2	251
Рыба запеченая с овощами	130	8,39	11,43	22,56	230,6
Гарниры					
Каша гречневая	200	8,9	7,8	44,9	279
Жульен овощной	200	6,64	6,64	24	201
Дополнительное блюдо					
Яйцо жареное с луком,помидором	135	12,44	19,3	2	236
Каша молочная пшеничная	150	4,6	4,5	21,9	176,6
Напитки					
Чай черный с шоколадом	200			11,28	45,12
Чай зеленый с шоколадом	200			11,28	45,12
Кофе 3 в 1	200	2,7	3,19	19,71	118,6
Молоко	200	5,39	6,38	19,38	117,3
Обед					
	Выход	Б	Ж	У	Ккал
всем Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
Салат "Фараон" (огурц, говядина,фасоль)	150	6,76	15,8	3	450
Ассорти из свежих овощей	150	3,4	5,6	3	164
Первые блюда					
Солянка домашняя	400	23	25,1	8,7	352
Суп картофельный с фрикадельками	400	6,9	11,6	25,8	236
Горячие блюда					
Ромштекс из говядины	91/5	25,3	10,5	0	195
Филе куриное	75/50	12	12,5	6,1	200
Бигус из свинины со свеж.капустой	275	18,2	52,6	22	542
Гарнир					
Картофельное пюре	200	7,3	13,3	40	347
Свекла тушеная со сметаной	200	0,62	16,04	17,6	176,5
Напитки					
Напиток из шиповника	200	0,4		23,6	94
Чай	200			11,28	45,12
всем Выпечка	50				
Ужин					
	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Холодные закуски					
всем Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
Салат "Грузинский" (сервелат,огурцы,помидор)	150	50,29	21,9	19,5	294
Салат из свежей капусты	150	5,1	12,6	1,74	160,42
Горячие блюда					
Запеканка картофельная с мясом	225	18,2	19,7	46,07	431
Говядина тушеная с черносливом	75/50	13,2	5,5	8,1	150
Свинина по-польски(сыр,свинина,яблоко,майонез)	120	21,4	9,6	41	324
Гарниры					
Рис "Ризотто"(перец,кукуруза,морковь)	200	4,26	4,04	15,5	106
Овощное рагу	200	5,9	14	24	286
Дополнительное блюдо					
Мороженое	100	10,2	13,2	54,6	383
Напитки					
Чай черный с лимоном	200			11,28	45,12

	Чай зеленый с лимоном	200			11,28	45,12
	Хлеб черный	120	4,4	0,73	31,33	190
	Хлеб белый	180	8,1	1,2	42	203
	Дополнительный ужин					
всем	Выпечка	50				
взрослые	Кисломолочный продукт	200	3,2	2,35	4,18	78
дети	Йогурт	1 шт				

МЕНЮ НА ВОСКРЕСЕНЬЕ

Химический состав

Завтрак		Выход	Б	Ж	У	Ккал
Холодные блюда						
всем	Масло сливочное	10		8,2	0,2	75
	Йогурт	1 шт				
	Помидор "Шопский"	150	6,9	8,7		108
Горячие блюда						
	Рыбка "Золотистая"(краб.пал.,лук,майонез)	140	8,39	11,43	22,56	230
	Биточки "Грибок "(говядина, лук, грибы, масло раст)	75/50	11	12,4	7,5	196,9
	Говядина отварная	75/5	22,5	19,4		264,5
Гарниры						
	Каша гречневая	200	8,9	7,8	44,9	279
	Морковь тушеная	200	6,64	6,64	24	201
Дополнительное блюдо						
	Каша молочная "Дружба"(рис,пшено)	150/5	4,6	4,5	27,9	176,6
	Глазунья из двух яиц	80	12,4	19,3	1,9	236,4
Напитки						
	Чай черный	200			11,28	45,12
	Чай зеленый	200			11,28	45,12
	Горячий шоколад	200	4,2	6,6	37,5	219
	Молоко	200	5,39	0,3	20	56
Обед		Выход	Б	Ж	У	Ккал
всем	Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
	Салат "Сказка"(курица,огурец,яйцо,майонез)	150	26,2	40	8,5	390
	Салат "Карина" (печень, огурец, морковь, сыр, чеснок)	50/100	5,1	12,6	1,74	160,42
Первые блюда						
	Суп Харчо	400	7,96	15,1	49,02	380
	Тукмас (курица,сочни)	400	5,6	11,6	27,7	239
	Суп-пюре с сухариками	400	12,3	15,7	46,4	396
Горячие блюда						
	Куры "Пикантные"	100	27,7	23,1	22,56	230,6
	Говядина в кислосладком соусе	75/50	13,2	5,5	8,1	150
	Сеченики (говядина,яйцо,лук)	75/5	17,2	14,9	1,8	210
Гарнир						
	Картофель обжаренный из отварного	200	4,26	8,08	31,6	213
	Фасоль с болгарским перцем	200	10,1	11	22,4	140
Напитки						
	Компот из кураги	200	0,56		55,68	227,4
	Чай	200			11,8	45,12
всем	Выпечка	50				
Ужин		Выход	Б	Ж	У	Ккал
Холодные закуски						
всем	Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
	Салат "Коралловый риф"(креветки,крабовые.палочки,яйц)	150	8,1	26,6	81,24	190,42
	Салат из свежих огурцов	150	18,1	32,5	2,5	363

Горячие блюда						
	Филе рыбное в креветочном соусе	75/50	8,39	11,43	22,56	230,6
	Куриные шарики в соусе	100/50	30,6	11,8	0,8	234
	Айриштью из свинины(перец бол,зел.гор,томат)	75/50	15,7	36,6	3,2	370
Гарнир						
	Капуста цветная жареная	200	5,29	10,23	52,9	239,32
	Каша геркулесовая с овощами	200	4,5	4,5	10,8	103
Дополнительное блюдо						
	Яйцо жареное	1 шт	4,2	22,8	13,5	105
Напитки						
	Чай зеленый с лимоном	200			11,28	45,12
	Чай черный с лимоном	200			11,28	45,12
	Хлеб черный	120	4,4	0,73	31,33	190
	Хлеб белый	180	8,1	1,2	42	203
Дополнительный ужин						
всем	Выпечка	75				
взрослые	Кисломолочный продукт	200	3,2	2,35	4,18	78
дети	Йогурт	1 шт				

МЕНЮ НА СУББОТУ

Химический состав

Завтрак		Выход	Б	Ж	У	Ккал
Холодные блюда						
всем	Масло сливочное	10		8,2	0,2	75
	Сыр	20	6,9	8,7		108
Горячие блюда						
	Филе куриное "Солнечное"(грудка курин.,яйцо)	100	24,6	21,7	12,3	343
	Котлета паровая из говядины	75/5	20,6	19,4	2,8	224
	Семга жареная	100	16,7	16,4	0,2	228
Гарнир						
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,6	213
	Капуста цветная жареная	200	9,27	5,63	36,8	246,5
Дополнительное блюдо						
	Яблоко запеченное	110	4	3,41	65,3	314
	Каша молочная рисовая	150/5	4,5	4,9	27,2	186,2
Напитки						
	Чай черный	200			11,28	45,12
	Чай зеленый	200			11,28	45,12
	Кофе черный	200	0,6	1,8	0,4	20
	Молоко	200	5,39	6,38	19,38	117,3
Обед						
всем	Фрукт	1 шт	0,7	0,3	20,1	56
	Салат "Морская звезда"(краб.пал,морск.капуста)	150	4,1	15	5,6	165
	Салат-коктейль с ветчиной и сыром	150	13,7	35	9	350
Первые блюда						
	Рассольник по-ленинградски	400	5,9	9	40,2	270
	Суп с клецками	400	4,8	10,5	31,4	241
	Суп молочный геркулесовый	250	12,3	15,7	36,4	352
Горячие блюда						
	Эскалоп из свинины	85	17,1	52,6	0	542
	Бабушкины оладьи из курицы	100/5	15,2	11,3	15,2	200
	Печень по-строгановски	75/50	11	11	3	160
Гарниры						
	Спагетти с кетчупом	200	7,3	15,1	49	347
	Каша пшеничная с грибами	200	9,27	5,63	36,8	246,5

Напитки						
всем	Компот из с/фр	200	0,56		27,8	113,8
всем	Выпечка	50				
Ужин		Выход	Б	Ж	У	Ккал
Холодные закуски						
всем	Фрукт		0,7	0,3	20,1	56
	Салат "Лисичкина шуба"(свекла,яйцо,картоф,сельдь)	150	0,7	0,3	20,1	56
	Овощи свежие с копченностями	50/100	12,1	12,1	15,8	187,6
Горячие блюда						
	Плов из говядины	275	29,8	16,1	52,2	478
	Пельмени с маслом	200/5	21,4	9,6	41	342
	Рыба по-русски	225	22,3	16,8	28,4	380
Дополнительное блюдо						
	Жульен грибной	75/30	17,36	3,41	28,9	217
Напитки						
	Чай зеленый	200			11,28	45,12
	Чай черный	200			11,28	45,12
	Хлеб черный	120	4,4	0,73	31,33	190
	Хлеб белый	180	8,1	1,2	42	203
Дополнительный ужин						
всем	Выпечка	75				
взрослые	Кисломолочный продукт	200	3,2	2,35	4,18	78
дети	Йогурт	1 шт				

