

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов
01.01.2024



/Л.Ю.Иваненко

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ОБЕД)
Возрастная категория: 12 лет и старше

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)
		белки	жиры	углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45
суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140	115/2
блинчики с повидлом	200/50	14,8	9,6	109,7	485	465
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	810	24,63	21,16	165,66	849,8	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
суп картофельный с крупой и рыбой	250/12,5	2,75	2,25	18,45	112,5	114/2
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	817,5	24,97	32,25	123,53	887,40	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96/3
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	183	401
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480

чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	815	23,41	31,84	93,34	748,2	
ЧЕТВЕРГ						
1 НЕДЕЛЯ						
суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	133/3
котлета рубленая (мясо или птица)	100	16,2	17,1	17	298	347
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	805	32,38	29,19	117,34	868,80	
ПЯТНИЦА						
1 НЕДЕЛЯ						
овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45
борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	875	22,41	43,74	104,95	905,4	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96/3
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	815	30,51	26,44	91,64	731,2	
ВТОРНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45

суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	183	401
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	877,5	24,2	33,17	105,23	802,6	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
котлета рубленая (мясо или птица)	100	16,2	17,1	17	298	347
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	815	31,61	33,74	106,09	868,20	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,75	6,75	13,09	125,6	104
картофельное пюре	180	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	219,8	324/3
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	815	29,41	24,94	95,39	795	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3
блинчики с повидлом	200/50	14,8	9,6	109,7	485	465
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	822,5	24	21,94	161,99	839,90	