



Утверждаю: ген. директор
«Комбинат питания № 1»
И.С. Зубавленко

Меню на 11.11.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшенная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
Итого за Завтрак 1	400	12,11	11,69	63,73	408,79
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	650	24,38	24,69	90,79	679,56
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00
Итого за Полдник	250	9,71	8,79	34,19	254,40
Ужин					
Запеканка из творога со сметаной	200	29,10	20,80	24,30	297,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
Итого за Ужин	450	33,02	22,31	60,05	469,46
Итого за день	1 930	80,27	67,63	268,56	1 902,21



Утверждаю: ген. директор
ООО «Комбинат питания № 1»
Н. С. Зубавленко

Меню на 12.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Итого за Завтрак 1	400	12,20	7,63	65,60	379,54
Завтрак 2					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Обед					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70
Плов из птицы	160	12,96	9,06	25,54	299,90
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	640	19,63	27,48	76,41	597,20
Полдник					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Оладьи с маслом	55	4,50	7,22	22,83	174,29
Итого за Полдник	255	4,52	7,22	51,58	289,38
Ужин					
Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
Итого за Ужин	480	8,82	10,68	37,44	459,30
Итого за день	880	10,49	24,88	76,89	653,09



Меню на 13.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Итого за Завтрак 1	405	9,61	9,78	56,18	351,37
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40
Каша гречневая вязкая	130	3,92	4,08	17,56	122,45
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	710	22,64	21,30	84,98	586,65
Полдник					
Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	4,72	7,79	44,47	303,45
Ужин					
Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	45	3,38	1,30	23,13	117,90
Итого за Ужин	450	13,21	11,94	72,64	432,54
Итого за день	1 995	51,23	50,96	278,07	1 764,01



Меню на 14.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Молочная каша "Дружба"	180	5,66	3,59	30,41	176,62
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30
Итого за Завтрак 1	400	11,48	8,15	59,27	356,17
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Голубцы ленивые	190	14,65	10,54	22,37	243,03
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Обед	690	21,19	19,34	97,15	647,01
Полдник					
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	3,97	8,09	40,58	251,03
Ужин					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Ужин	450	17,76	11,45	64,33	431,49
Итого за день	1 970	55,45	47,18	281,13	1 775,70



Меню на 15.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
Итого за Завтрак 1	415	11,03	14,34	47,27	362,37
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,41	2,95	6,80	59,43
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Соус сметанный	30	0,45	1,58	1,94	23,75
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	680	33,25	19,74	90,17	669,25
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	7,58	11,33	38,24	321,90
Ужин					
Зеленый горошек	50	1,53	0,10	3,25	20,12
Омлет натуральный	150	14,92	23,24	2,74	279,68
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	20,40	24,84	41,74	472,11
Итого за день	1 975	73,31	70,40	237,22	1 915,63



Меню на 18.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	190	8,44	4,61	42,59	245,65
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	405	10,52	9,29	64,49	383,59
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	5,50	5,00	3,15	60,00
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Биточки рубленые	70	7,81	5,89	7,85	115,50
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	680	24,35	17,93	102,35	648,44
Полдник					
Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	4,72	7,79	44,47	303,45
Ужин					
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	16,80	15,59	25,10	301,10
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	20,75	17,09	60,85	473,41
Итого за день	1 965	61,39	52,25	291,96	1 898,89



Меню на 19.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	180	6,57	3,15	36,48	211,13
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Итого за Завтрак 1	410	9,97	9,08	66,78	399,07
Завтрак 2					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Обед					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18
Плов из птицы	200	23,90	10,30	38,19	340,80
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	670	30,14	16,05	91,08	629,11
Полдник					
Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Итого за Полдник	250	11,92	9,40	34,57	270,57
Ужин					
Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,10	1,22	21,41	109,17
Итого за Ужин	450	14,04	9,52	61,14	461,88
Итого за день	1 980	66,85	44,83	272,78	1 847,65



Меню на 20.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27
Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00
Итого за Завтрак 1	400	12,61	8,84	57,38	359,52
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67
Кисель из концентрата плодово или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	650	21,54	24,33	102,45	714,93
Полдник					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
Итого за Полдник	250	3,25	6,20	47,60	295,50
Ужин					
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	455	16,74	18,50	57,23	462,51
Итого за день	1 935	55,19	58,02	284,46	1 922,46



Меню на 21.11.2024г

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Итого за Завтрак 1	400	12,66	11,60	65,10	413,01
Завтрак 2					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Итого за Завтрак 2	200	0,78	0,78	19,21	87,02
Обед					
Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64
Птица тушеная	70	7,92	7,55	2,46	111,13
Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
Итого за Обед	680	17,37	18,91	93,90	617,00
Полдник					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
Итого за Полдник	250	9,60	14,47	38,57	322,97
Ужин					
Биточки рыбные	70	8,15	4,27	6,59	97,48
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	400	22,94	8,71	47,11	358,69
Итого за день	1 930	63,35	54,47	263,89	1 798,69



Меню на 22.11.2024г.

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша "Дружба"	190	5,98	3,79	32,10	186,44
Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30
Итого за Завтрак 1	400	9,23	9,59	60,66	365,68
Завтрак 2					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Итого за Завтрак 2	180	1,05	0,15	19,80	90,00
Обед					
Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Суфле из отварного мяса с рисом	80	17,45	17,14	3,80	239,26
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,25	52,21
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
Итого за Обед	680	29,91	26,50	72,50	650,19
Полдник					
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96
Итого за Полдник	230	4,56	8,45	49,51	292,37
Ужин					
Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16
Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	28,74	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
Итого за Ужин	450	7,40	15,96	76,45	479,10
Итого за день	1 940	52,15	60,65	278,92	1 877,34