

Согласовано:

директор
Ю.С. Труфанов



Утверждаю директор
Ю.С. Труфанов

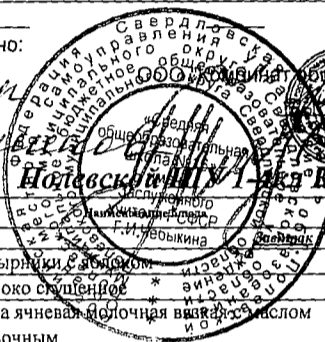
27.01.2025 (понедельник)

Комплекс 226 руб

№	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
806,13	Маффин ванильный	40	5,48	4	6,36	99,3
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	193,6
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
Итого за Завтрак		500	15,38	12	79,98	459,4
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	210	4,94	5	18,04	131,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 296,01	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7
512	Рис припущенный	160	3,25	3	26,68	235,2
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
Итого за Обед		706	29,73	16	88,43	687,9
Итого за день		1 206	45,11	28	168,41	1 147,3

Согласовано:

директор
Ю.С. Труфанов



Утверждаю директор
Ю.С. Труфанов

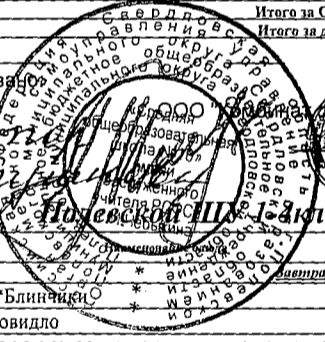
28.01.2025 (вторник)

Комплекс 226 руб

№	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
1 066,02	**Сырники с яблоком	80	8,8	9	15,93	180,8
902	Молоко ступенчатое	20	1,58	2	9,55	64,2
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		520	17	16	87,26	562
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,22	6	18,29	115,9
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 319,01	**Шницель из мяса птицы	90	3,3	6	19,99	150,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	3	41,29	226,9
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
Итого за Обед		706	17,52	18	116,02	671,3
Итого за день		1 226	34,52	34	203,28	1 233,3

Согласовано:

директор
Ю.С. Труфанов



Утверждаю директор
Ю.С. Труфанов

29.01.2025 (среда)

Комплекс 226 руб

№	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
1 330,01	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5
1 142	Повидло	20	0,02		3,28	13,5
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,1	10	31,68	205,6
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		500	14,66	14	82,96	463,3
Обед						
806,13	Маффин ванильный	40	5,48	4	6,36	99,3
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 308,02	**Биточек куринный	90	14,77	19		164,6
995	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
Итого за Обед		726	31,68	40	88,13	790,3
Итого за день		1 226	46,34	54	171,09	1 253,6

Согласовано: _____
 директор "Общественного питания"
 Ю.С. Трусов

Утверждаю директор
 "Общественного питания"
 Ю.Козырева

30.01.2025 (четверг)

Комплекс 226 руб

№ пенситуны	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 046	Бутерброд с курицей	40	2,18	1	15,47	103,4
892	Омлет с сыром и овощами	200	13,65	17	19,28	283,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7
Итого за Завтрак		500	21,59	20	81,35	610,7

Обед						
1 098	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	210	1,56	3	6,73	60,4
437,06	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	3	41,29	226,9
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
Итого за Обед		701	22,55	33	95,78	709,2
Итого за день		1 201	44,14	53	177,13	1 319,9

Согласовано: _____
 директор "Общественного питания"
 Ю.С. Трусов

Утверждаю директор
 "Общественного питания"
 Ю.Козырева

31.01.2025 (пятница)

Комплекс 226 руб

№ пенситуны	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		530	12,21	9	69,51	437,3

Обед						
818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 308	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8
0	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2
Итого за Обед		766	35,35	43	105,67	845,3
Итого за день		1 296	47,56	52	175,18	1 282,6

Согласовано: _____
 директор "Общественного питания"
 Ю.С. Трусов

Утверждаю директор
 "Общественного питания"
 Ю.Козырева

01.02.2025 (суббота)

Комплекс 226 руб

№ пенситуны	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал
1 141	Печенье диетическое (конд. и др.)	40	0,3		2,09	16,3
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6
Итого за Завтрак		500	11,24	12	70,86	432

Обед						
813	Икра кабачковая пром. производства	50	0,6	7	3,7	48,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,6	4	7,73	115,2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 018	**Плов со свиной	200	12,76	24	46,92	469,7
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
1 148	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9
0	Лук репчатый	1			0,01	0,1
Итого за Обед		701	19,65	37	91,23	800,1
Итого за день		1 201	30,89	49	162,09	1 232,1