



ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью

10.03.2025 12:09

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1741598576-20250310-68-1-1222-56



Меню

Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 1

03.03.

2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка - свежая, Масло растительное, Соусы свежие, Соль)	100	0,2	2,4	11,5	68,4
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Соусы свежие, Сметана, Соль)	250/5	9,13	8,63	9,93	174,38
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА) (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	280	14,24	15,9	30,88	323,62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,68	51,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,26	0,09	14,4	58,5
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	88,05
Итого за Обед	1 100	34,08	33,64	118,96	935,03
Итого за день	1 100	34,08	33,64	118,96	935,03

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 2

04.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, ПИФ ФРИКАДЕЛЬКИ куриные)	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9
ПРАЗЛЯ С КУРИЦЕЙ (Кукуруза консервированная, Цыпленок бройлер, Курица молодая, Соуси замороженные (перси), Чеснок, ФИПЕ цыпл-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Помидоры спелые, Вис, Соль, Соусы сливочные и майонезные И)	280	14,61	18,2	36,26	367,26
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,16	18,54	79,38
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 065	32,97	31,2	140,5	977,91
Итого за день	1 065	32,97	31,2	140,5	977,91

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 3

05.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	1,37	5,1	34,69
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Патрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/х свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Яйцо, Багон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	9,3	6,9	3	132,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2,4	2,7	18,5	107,9
Итого за Обед	1 130	31,2	32,98	129,32	945,82
Итого за день	1 130	31,2	32,98	129,32	945,82

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 4

№ 06.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (Картофель очищенный, Лук зеленый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	1,35	6,33	6,43	88,13
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	250	7	9	8	141
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (Томат - паста, Свинина, Морковь очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	100	11,2	7,63	7,2	142,27
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное - 62,5%, Рис, Соль)	180	4,16	5,95	22,3	159,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	85,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18		5,85	24,12
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЧНИ	50	2,11	2,55	18,8	98,59
Итого за Обед	1 050	31,87	33,67	114,2	890,45
Итого за день	1 050	31,87	33,67	114,2	890,45

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 5

07.03.

2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ "ВЕСНА" (Капуста пекинская, Редис, Лук зелёный, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,05	5,15	2,54	60,71
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соление, Рис, Сметана, Соль)	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Масло растительное, ПЮ Котлета "ОСОБАЯ")	100	10,85	7,77	16,35	178,73
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное, Соль)	180	2,88	6,86	22,8	165,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Обед	1 055	26,94	31,23	140,89	952,64
Итого за день	1 055	26,94	31,23	140,89	952,64

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 2 день: 6

" 08.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)	100	2,2	4,5	5,8	71,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/х свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль)	250/10	4,86	8,44	6,86	122,24
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ (Батон, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Печень говяжья, Соль)	100	9,6	6,4	12,56	146,24
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	4,32	5,52	12,48	116,88
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (Крахмал, Вода питьевая, Клюква протертая с сахаром)	180	0,09		24,57	98,64
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 135	32,88	33,38	115,92	896,37
Итого за день	1 135	32,88	33,38	115,92	896,37

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 1

10.03.

2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ "ВЕСНА" (Капуста пекинская, Редис, Лук зелёный, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,05	5,15	2,54	60,71
СУП-БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Цыпленок бройлер, Яйцо, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250	7,03	6,68	12,88	140,31
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (ПФ Котлета "домашняя", Масло растительное)	100	9,55	7,16	13,9	158,24
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Обед	1 110	33,44	32,47	129,79	947,17
Итого за день	1 110	33,44	32,47	129,79	947,17

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 2

№ 11.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие)	100	0,72	2,54	5,4	47,34
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Перец острый, Соль)	250	7	9	8	141
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (Батон, Масло сливочное, Сметана, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Соус сливочный)	100	11,78	9,22	20,56	212,33
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное, Уксус, Магния хлорид едк., Сахарный песок, Соль)	180	2,77	8,17	17,23	154,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	85,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (Крахмал, Вода питьевая, Клейкая просеянная с сахаром)	180	0,09		24,57	98,64
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 050	30,74	33,49	137,88	980,05
Итого за день	1 050	30,74	33,49	137,88	980,05

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 3

12.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ "МОЗАИКА" (Кукуруза консервированная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Оливки свежие, Соль)	100	1,5	7,5	9,17	113,33
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/х свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,64	7,69	12,86	143,14
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный) (Яйца, Рыба филе см, Петрушка свежая, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Специи пищевые)	100	11	4,1	3,3	94,1
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	180	4,16	5,95	22,3	159,39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,26	0,09	14,4	58,5
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Обед	1 210	33,23	32,61	135,65	977,41
Итого за день	1 210	33,23	32,61	135,65	977,41

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 4

№ 13.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ <small>(Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)</small>	100	0,2	2,4	8,6	56,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ <small>(Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шпательный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное)</small>	250	6,4	4,5	18,6	141
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ <small>(Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, ПФ ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ")</small>	280	16,76	20,4	44,76	429,76
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	16,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 050	30,48	31,08	146,5	988,48
Итого за день	1 050	30,48	31,08	146,5	988,48

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 5

14.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	1,37	5,1	34,69
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Горошек зеленый консерв., Колуса блк свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/10	4,61	6,94	10,16	121,14
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ" (Сыр, Ветчина, Молоко, Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	280	18,67	22,77	52,83	490,93
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	105,93
Итого за Обед	1 015	31,63	34,53	126,13	945,88
Итого за день	1 015	31,63	34,53	126,13	945,88

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 3 день: 6

15.03.

2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Смесь специй, Соль)	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Молоко, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Перец черный и Смесь специй, Соль, Сахар очищенный)	280	12,8	10,52	32,71	276,75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,26	0,09	14,4	58,5
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	28	172
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 135	32,31	32,51	140,05	981,08
Итого за день	1 135	32,31	32,51	140,05	981,08

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 1

17.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Капуста пекинская, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	0,2	2,4	11,5	68,4
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соевые, Соль)	250	7	9	8	141
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ (ПФ КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ", Масло растительное)	100	8,53	8,4	22,4	199,33
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сливочное 82,5%, Соль)	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,16	18,54	79,38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Обед	1 175	30,97	32,56	145,65	1003,47
Итого за день	1 175	30,97	32,56	145,65	1003,47

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 2

№ 18.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	1,37	5,1	34,69
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашеная, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ (Кукуруза консервированная, Цыпленок бройлер, Кукуруза молотая, Овощи замороженные (перец), Чеснок, ФИЛЕ цып.-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Перец острый, Яич. Соль, Овощи замороженные (картофель))	280	14,61	18,2	36,26	367,26
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	30	4,1	2,8	9,5	82
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 040	30,18	33,43	122,52	919,09
Итого за день	1 040	30,18	33,43	122,52	919,09

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 3

19.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Специи соевые, Сметана, Соль)	250/5	9,13	8,63	9,93	174,38
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Масло растительное, ПИФ КОТЛЕТА "ОСОБАЯ")	100	10,85	7,77	16,35	178,73
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное, Соль)	180	2,88	6,86	22,8	165,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,26	0,09	14,4	58,5
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2,4	2,7	18,5	107,9
Итого за Обед	1 080	33,19	32,46	136,65	991,52
Итого за день	1 080	33,19	32,46	136,65	991,52

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 4

20.03.

" " 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые)	100	1	1,94	2,5	31,46
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/х свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль)	250/10	4,86	8,44	6,66	122,24
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (Свинина, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	260	18,48	17,01	41,72	393,89
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш-изюм, в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 050	32,62	31,74	122,55	909,99
Итого за день	1 050	32,62	31,74	122,55	909,99

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 6

21.03. 2025

Наименования блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ "БЕСНА" (Капуста пекинская, Редис, Лук зеленый, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,05	5,15	2,54	60,71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ куриные)	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Яйцо, Батон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	9,3	8,9	3	132,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,0%, Соль)	180	3,84	6,24	23,78	167,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	66,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Обед	1 135	33,59	31,59	127,94	935,3
Итого за день	1 135	33,59	31,59	127,94	935,3

Зав. производством _____



Меню Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

Неделя 4 день: 6

" 22.03. 2025

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Горчица зерновая консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/10	4,61	6,94	10,16	121,14
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Сметана, Соль)	100	8,75	5,3	3,54	105,87
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	180	4,32	5,52	12,48	116,88
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (Крахмал, Вода питьевая, Клюква протертая с сахаром)	180	0,09		24,57	96,64
ИОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	96,59
Итого за Обед	1 150	32,6	32,39	133,02	954,02
Итого за день	1 160	32,6	32,39	133,02	954,02

Зав. производством _____