

СОГЛАСОВАНО:



/Кутявина Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:



ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"

/И.О. Шамшурин/

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2024

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	Завтрак																			
576	Каша Геркулес с молоком, вязкая	220	7,16	7,68	36,51	240,03	81,54	68,03	197,5	1,82	34,58	0,23	0,12	0,56						
62	Омлет натуральный	85	8,82	11,32	1,64	152,45	64,6	11,02	145,08	1,63	195,54	0,05	0,32	0,31						
249	Сдоба обыкновенная	50	3,99	2,68	27,82	150,54	8,67	5,65	32,46	0,46	5,92	0,05	0,02	0						
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65						
	Итого за 'Завтрак'	555,00	21,62	22,98	83,49	627,87	215,26	91,70	420,04	4,01	246,04	0,35	0,54	1,52						
	Обед																			
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	100	0,34	0,32	18,58	74,52	12,94	7,05	8,61	1,75	0	0,02	0,01	3,6						
34	Борщ с капустой и картофелем с грудкой куриной,	250/10	4,38	6,04	15,53	117,91	34,52	25,48	52,85	1,19	29,5	0,05	0,05	20,64						
157	Битки нежные	115	11,83	12,83	12,52	198,26	10,26	17,95	17,88	0,91	0	0,05	0,06	0,38						
105	Макаронные изделия отварные	200	7,74	7,90	34,81	296,12	0,84	0	1,33	0,01	41,3	0	0,01	0						
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82						
	Хлеб пшеничный	26	1,86	0,23	11,55	56,64	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	30	1,83	0,29	9,53	48,89	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0,02	0						
	Итого за 'Обед'	931,00	28,11	27,64	127,99	889,90	73,52	64,66	125,29	5,00	70,80	0,17	0,15	33,44						
	Итого за день		49,73	50,62	211,48	1517,77	288,78	156,36	545,33	9,01	316,84	0,52	0,69	34,96						

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг					
	Завтрак																		
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	230	4,83	5,42	42,82	239,23	63,23	31,6	117,42	0,6	36,16	0,06	0,09	0,59					
109	Флан творожный	70	11,04	12,57	13,14	137,58	93,05	16,35	122,17	0,57	29,23	0,03	0,17	1,42					
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого за 'Завтрак'	550,00	19,64	18,48	93,28	544,26	156,73	47,95	239,59	1,22	65,39	0,09	0,26	2,01					
268	Салат "Сезонный"	110	1,21	5,49	10,72	92,75	32,4	13,51	35,21	0,58	0	0,03	0,03	23,88					
39	Суп крестьянский с крупой с грудкой куринной.	250/10	4,68	5,81	15,97	131,23	26,5	19,75	67,5	0,74	0	0,06	0,04	20					
10	Котлета, рубленая куриная	100	13,40	9,14	14,87	186,48	29,99	30,73	40,57	1,99	0	0,08	0,06	0					
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	34,59					
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75					
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,26	13,32	65,36	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб Дарницкий	35	2,14	0,34	11,12	57,04	10,78	14,31	48,11	1,19	0	0,05	0,02	0					
	Итого за 'Обед'	935,00	28,03	28,26	122,43	836,58	160,08	123,56	322,06	6,24	47,30	0,45	0,32	84,22					
	Итого за день		47,67	46,74	215,71	1380,84	316,81	171,51	561,65	7,46	112,69	0,54	0,58	86,23					

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	Завтрак																			
52	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,84	5,04	22,69	157,99	154,1	20,7	130,28	0,46	36,8	0,08	0,2	1,63						
260	Яблоко свежее	140	0,53	0,49	14,78	62,24	19,71	10,96	13,4	2,68	0	0,03	0,02	5,6						
30	Плошка Новомосковская	75	9,63	11,87	29,80	274,50	21,88	11,02	63,37	0,82	5,28	0,11	0,05	0,08						
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65						
	Итого за 'Завтрак'		665,00	18,41	94,75	621,71	259,33	57,04	252,05	4,21	52,08	0,25	0,35	7,96						
2	Салат из свежих огурцов	100	0,71	9,88	3,12	102,32	20,51	12,49	37,65	0,54	0	0,03	0,04	8,92						
41	Рассольник Ленинградский с грядкой куриной,	250/10	4,75	5,06	18,94	138,22	23,22	26,18	73,73	1,02	29,5	0,11	0,07	16,75						
164	Котлеты Московские	100	14,38	10,07	11,85	194,34	17,58	26,89	27,45	1,52	0	0,08	0,12	0,03						
112	Каша гречневая вязкая	180	5,51	6,39	29,67	190,65	9,42	87	130,77	2,93	35,4	0,19	0,09	0						
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59						
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,26	13,32	65,36	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	25	1,53	0,24	7,94	40,75	7,7	10,22	34,37	0,85	0	0,03	0,02	0						
	Итого за 'Обед'		895,00	29,14	31,93	110,17	828,61	84,30	164,40	306,47	6,95	64,90	0,45	0,34	31,29					
	Итого за день		47,55	50,74	204,92	1450,32	343,63	221,44	558,52	11,16	116,98	0,70	0,69	39,25						

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	Завтрак																			
575	Каша пшенная с молоком, взвзкая	220	7,47	6,49	41,98	254,86	71,21	51,03	166,11	1,55	34,58	0,24	0,09	0,56						
62	Омлет натуральный	85	6,32	12,32	1,64	152,45	64,6	11,02	145,08	1,63	195,54	0,05	0,32	0,31						
417	Ватрушка с творогом	65	8,23	1,63	24,22	143,65	23,35	4,82	39,08	0,13	2,89	0,01	0,05	0,02						
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0						
	Итого за 'Завтрак'	570,00	22,22	20,49	82,96	609,47	159,61	66,87	350,27	3,36	233,01	0,30	0,46	0,89						
172	Салат из свежих помидоров	100	1,05	4,91	4,26	65,50	14,7	18,03	5,78	0,83	0	0	0	21,81						
42	Суп картофельный с бобовыми	250	3,35	4,56	17,01	118,82	22,9	27,4	74,15	1,29	29,5	0,15	0,06	11,5						
175	Гуляш из куриного филе	100	12,04	8,41	4,30	126,65	11,02	24,92	13,36	1,32	0	0,05	0,05	0,92						
100	Рис припущенный	210	5,99	9,11	56,36	308,19	6,76	36,75	111,65	0,75	43,37	0,06	0,04	0						
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75						
	Хлеб пшеничный	37	2,64	0,33	16,43	80,61	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	30	1,83	0,29	9,53	48,89	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0,02	0						
	Итого за 'Обед'	927,00	27,03	27,62	132,56	845,00	71,09	121,10	249,34	5,37	72,87	0,31	0,17	39,98						
	Итого за день		49,25	48,11	215,52	1454,47	230,70	187,97	599,61	8,73	305,88	0,61	0,63	40,87						

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины			
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг					
	Завтрак																		
577	Каша пшеничная с молоком, вязкая	220	6,29	6,40	37,47	241,30	99,78	33,24	225,4	1,06	34,58	0,16	0,07	0,56					
60	Запеканка из творога	75	11,31	8,99	11,26	158,38	90,2	19,65	147,39	0,46	27,2	0,05	0,19	0,36					
	Молоко стуженное с сахаром	15	1,06	2,55	8,16	46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15					
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого за 'Завтрак'	560,00	22,43	18,43	94,21	613,78	235,56	57,89	404,98	1,60	67,95	0,22	0,32	1,07					
	Обед																		
156	Салат из белокачанной капусты	100	1,52	4,98	10,99	90,29	40,04	16,12	29,49	0,55	0	0,03	0,04	35,48					
	Тыкмач (суп с тестом) с грудкой куриной..	250/10	6,67	3,76	28,45	172,00	20,95	30,67	88,7	1,32	27,25	0,15	0,11	21,5					
227	Нимыстыз запеканка (особая запеканка)	105	14,44	11,08	3,11	146,06	53,32	31,25	210,42	1,46	81,65	0,1	0,21	0,61					
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	34,59					
10	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82					
	Хлеб пшеничный	36	2,57	0,32	15,99	78,43	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Хлеб Дарницкий	30	1,83	0,29	9,53	48,89	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0,02	0					
	Итого за 'Обед'	931,00	31,49	27,67	125,30	840,62	183,21	135,75	500,74	6,05	156,20	0,55	0,55	101,00					
	Итого за день	53,92	46,10	219,51	1454,40	418,77	193,64	905,72	7,65	224,15	0,77	0,87	102,07						

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг							
	Завтрак																				
573	Каша гречневая с молоком, вязкая																				
109	Флан творожный	225	8,26	6,64		36,79	250,39	68,71	116,82	205,88	3,79	35,37	0,26	0,18							
249	Сдоба обыкновенная	75	8,83	8,74		10,32	147,41	99,7	17,52	130,9	0,61	31,32	0,03	0,19	0,57						
3	Чай с сахаром	60	4,79	3,21		33,39	180,65	10,41	6,78	38,95	0,55	7,11	0,06	0,02							
	Итого за 'Завтрак'	200	0,20	0,05		15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0						
	Обед																				
170	Маринад овощной с томатом																				
39	Суп крестьянский с крупой с грудкой куринной.	110	1,65	9,98		12,17	140,55	26,06	34,31	56,49	0,92		0,04	0,04	3,41						
10	Котлета, рубленая куриная	250/10	4,68	5,81		15,97	131,23	26,5	19,75	67,5	0,74	0	0,06	0,04	20						
87	Пюре картофельное	100	13,40	8,35		14,87	186,48	29,99	30,73	40,57	1,99	0	0,08	0,06	0						
10	Напиток апельсиновый	200	4,33	7,21		31,76	207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	34,59						
	Хлеб пшеничный	200	0,13	0,03		25,47	97,56	5,72	1,91	3,38	0,12	0	0,01	0	8,82						
	Хлеб Дарницкий	35	2,50	0,31		15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого за 'Обед'	30	1,83	0,29		9,53	48,89	9,24	12,27	41,24	1,02	0	0,04	0,02	0						
	Итого за день	935,00	28,52	31,98		125,31	888,35	151,45	142,50	336,69	6,37	47,30	0,45	0,33	66,82						
		50,60	50,62		220,93	1525,32	330,72	283,62	712,42	11,37	121,10	0,80	0,72	68,91							

МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
121	Каша манная молочная	200/15	12,63	16,90	41,74	392,66	133,04	21,99	129,9	0,66	108,18	0,1	0,18	1,28				
75	Десерт фруктовый "Яблоки с сахаром"	85	0,29	0,27	10,56	63,34	11	5,99	7,32	1,49	0	0,02	0,01	3,06				
163	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,52	84,84	60,45	7	45	0,1	10	0,02	0,08	0,65				
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого за 'Завтрак'	550,00	18,14	18,91	92,02	649,77	204,49	34,98	182,22	2,25	118,18	0,14	0,27	4,99				
	Обед																	
156	Салат из белокачанной капусты	100	1,52	4,98	10,99	90,29	40,04	16,12	29,49	0,55	0	0,03	0,04	35,48				
39	Рассолыник с грудкой куриной.	250/10	4,36	5,01	15,78	123,70	17,35	24,55	59,35	0,93	29,5	0,1	0,07	17,25				
180	Котлета "Бриз"	100	12,50	6,79	9,65	171,24	17,66	27,53	137,68	1,93	40,8	0,11	0,15	1,01				
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,12	5,27	62,87	1	2,3	3,5	0,1	0	0	0	1,3				
105	Макаронные изделия отварные	200	7,74	7,90	34,81	296,12	0,84	0	1,33	0,01	41,3	0	0,01	0				
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59				
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,26	13,32	65,36	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0				
	Итого за 'Обед'	960,00	30,73	29,28	121,50	939,16	88,92	80,30	261,34	4,29	111,60	0,28	0,28	60,63				
	Итого за день		48,87	48,19	213,52	1588,92	293,41	115,28	443,56	6,54	229,78	0,42	0,55	65,62				

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	Завтрак																			
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	220	4,62	5,19	30,96	228,83	60,48	30,22	112,31	0,57	34,58	0,06	0,09	0,56						
260	Яблоко свежее	140	0,53	0,49	14,78	62,24	19,71	10,96	13,4	2,68	0	0,03	0,02	5,6						
30	Плюшка Новомосковская	35	10,77	11,67	10,51	128,10	10,21	5,14	29,57	0,38	2,46	0,05	0,02	0,04						
6	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65						
	Итого за 'Завтрак'		595,00	18,33	18,76	83,73	546,14	154,04	60,68	200,28	3,88	47,04	0,17	0,21	6,85					
2	Салат из свежих огурцов	100	0,71	8,68	3,12	102,32	20,51	12,49	37,65	0,54	0	0,03	0,04	8,92						
37	Щи из свежей капусты с картофелем с грудкой куринной,	250/10	4,24	4,87	13,79	100,36	38,92	20,43	46,28	0,77	29,5	0,06	0,06	30						
164	Котлеты Московские	110	15,81	11,07	15,52	213,77	19,33	29,58	30,2	1,67	0	0,09	0,13	0,03						
112	Каша гречневая вязкая	200	6,12	6,82	34,97	211,83	10,47	96,67	145,3	3,25	39,33	0,21	0,1	0						
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75						
	Хлеб пшеничный	33	2,36	0,29	14,65	71,89	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	26	1,59	0,25	8,26	42,38	8,01	10,63	35,74	0,88	0	0,03	0,02	0						
	Итого за 'Обед'		929,00	30,96	31,99	114,98	838,88	103,71	171,53	298,33	7,27	68,83	0,43	0,35	44,70					
	Итого за день		49,29	50,75	198,71	1385,02	257,75	232,21	498,61	11,15	115,87	0,60	0,56	51,55						

МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево-ды, г
			всего	всего	всего	всего	
	Завтрак						
	Каша пшенная с молоком						
575	вязкая	215	7,30	6,34			
	Пудинг из творога (запеченный)	75	10,01	6,98	10,30		
59	Молоко стуженное с сахаром	15	1,06	2,55	8,16		
249	Сдоба обыкновенная	45	3,59	2,41	25,04		
59	Чай с шиповником	200	0,51	0,17	20,27		
	Итого за 'Завтрак'		550,00	22,47	18,45		
	Обед						
31	Салат "Веснушка"	100	1,66	5,03	11,60		
53	Суп-лапша домашняя с грудкой куриной	250/12,5	5,95	5,63	15,04		
230	Тфтели рыбные	140	11,98	10,65	15,58		
87	Пюре картофельное	200	4,33	7,21	31,76		
5	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,47		
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54		
	Хлеб Дарницкий	34	2,08	0,33	10,80		
	Итого за 'Обед'	970,50	28,76	29,22	115,79		
	Итого за день		51,23	47,67	211,45	1504,10	

ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
	Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг		
249,07	69,59	49,87	162,34	1,51	33,8	0,24	0,09	0,55		
159,54	74,34	17,01	126,49	0,5	26,03	0,04	0,17	0,29		
46,66	45,13	5	32,19	0,03	6,17	0,01	0,06	0,15		
35,49	7,81	5,09	29,21	0,41	5,33	0,04	0,02	0		
78,24	5,68	1,48	1,48	0,3	0	0,01	0,02	40		
69,00	202,55	78,45	351,71	2,75	71,33	0,34	0,36	40,99		
44,28	43,11	12,35	24,66	0,52	0	0,02	0,03	33,52		
133,32	14,12	8,72	36,48	0,51	42	0,04	0,04	1,5		
207,34	45,51	32,39	155,16	0,65	8,11	0,08	0,08	0,72		
207,38	53,94	43,53	127,51	1,58	47,3	0,22	0,17	34,59		
6,11	3,25	0,84	1,54	0,09	0	0	0	2,8		
76,25	0	0	0	0	0	0	0	0		
55,41	10,47	13,9	46,74	1,15	0	0,04	0,02	0		
170,40	111,73	392,09	4,50	97,41	0,40	0,34	73,13	0		
372,95	190,18	743,80	7,25	168,74	0,74	0,70	114,12			