

МЕНЮ



Утверждаю,
Директор
Г.АУСО СО «РЦ города Нижний Тагил»
Лунева Т.В.

Наименование блюд						
Неделя 1 понедельник						3-7 л.
белки	жиры	углеводы	ккал	№ рц	Завтрак	Выход
1,66	1,60	12,08	56,40	1046	Бутерброд из хлеба с повидлом	20/10
5,80	9,20	31,80	240,00	883	Каша пшенная вязкая на воде	200
0	0	14,37	67,46	1188	Чай с сахаром	180
Завтрак 2						
0	0	20,16	61,00	707	Сок натуральный 180
Обед						
0,52	3,13	4,82	49,91	1101	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	00
1,40	2,58	11,57	75,79	84	Суп картофельный	200
2,31	2,58	0	35,16	1053	Мясо отварное	10
0,28	2,90	1,62	33,88	1065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом белым (безмолочным)	70
11,61	4,39	28,57	202,40	1189	Пюре гороховое с морковью	"Но
0,29	0,13	14,81	62,71	705	Компот из свежих яблок	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
16,96	11,05	18,89	24-5,99	1073	Рагу из овощей	130
					Хлебцы гречневые	30
0,05	0,01	13,65	53,87	686	Чай с лимоном	180
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
80,80	45,64	208,68	1 459,16			

Старшая медицинская сестра


Ю.А. Ишкова



Утверждаю,
Директор
ГАУ СО «РЦ города Нижний
Тагил»
Лунева Т.В.

МЕНЮ

Неделя 1 вторник					Наименование блюд	
					3-7 л	
белки	жиры	углеводы	ккал	№ рц	Завтрак	выход
2,19	7,16	14,48	132,21	800	Батон Витаминизированный	30
7,51	7,27	41,10	263,25	853	Каша пшенная на воде	200
2,31	2,48	22,20	123,08	692	Кофейный напиток без молока	180
					Завтрак 2	
5,22	5,76	7,20	106,20	699.01	Напиток из сока	180
					Обед	
0,73	6,04	6,75	80,86	834	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60
1,65	4,98	8,08	84,31	124	Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны)	200
2,31	2,50	0	35,16	1053	Мясо отварное	10
5,24	4,00	3,22	69,83	466	Биточки из мяса паровые (без яйца)	70
5,72	8,03	29,48	204,24	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,20	0,56	1,50	10,36	901	Соус красный основной	20
					Хлебцы гречневые	30
					Полдник	
11,04	8,94	47,60	291,01	334	Рис припущенный с овощами	200
0,17	0,00	16,23	66,90	911	Сок натуральный	180
					Хлебцы гречневые	30
48,91	56,88	232,14	1 636,75			

Старшая медицинская сестра

Ю.А. Ишкова

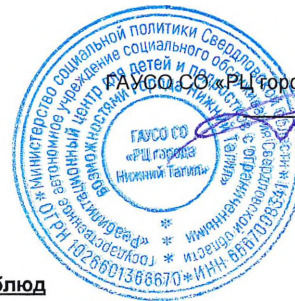
ГАУСО ГО «РЦ города
Нижний Тагил»

МЕНЮ

Неделя 1 среда					Наименование блюд	Выход, г
3-7 л						
белки	жиры	углеводы	ккал	№ п/п	Завтрак	
5,71	12,11	116,13	3	1	Бутерброд из хлеба с пониклом	20/10
2,48	5,19	22,43	146,32	886	Каша (рис, гречневая) жидкая на воде	200
1,23	1,36	9,58	55,82	854	Чай с лимоном	180
Завтрак 2						
0,40	0,40	9,80	47,00	976	Яблоки свежие	100
Обед						
0,89	5,03	69,54	20	1	Свекла отварная с маслом растительным	60
3,72	2,45	15,91	101,65	1017,01	Суп картофельный с рыбой	200
11,72	13,28	10,81	185,33	265	Биточки из курицы (без яйца)	70
3,59	7,04	14,24	127,99	999	Капуста тушеная	150
0,90	0,04	25,14	135,96	704	Компот из сухофруктов	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
2,08	6,61	13,04	121,73	890	Морковь тушеная	150
0,4	0,42	22,50	66,20	928	Компот из смеси сухофруктов	200
					Хлебцы гречневые	30
41,77	69,74	223,44	1 876,81			


 Ю.А.

Ю.А. Ишкова



Утверждаю,
Директор
ГАУ СО «РЦ города Нижний Тагил»
Лунева Т.В.

МЕНЮ

Наименование блюд

Неделя 1 четверг						
3-7 л						
белки	жиры	углеводы	ккал	№ рц	Завтрак	ВЫХОД
5,60	4,16	14,59	119,33	810	Батон Витаминизированный	30
6,43	3,52	32,03	238,00	851	Каша гречневая вязкая на воде	200
0	0	22,05	865,00	488	Какао на воде	*180
Завтрак 2						
0	0		81,00	707	Сок натуральный	180
Обед						
0,56	3,47	3,66	47,80	814	Салат из моркови с зеленым горошком	60
1,60	3,27	10,82	79,70	110	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200
2,31	2,58	0	35,16	1053	Мясо отварное	10
14,23	23,13	ив, ее	424,17	1076	Плов из птицы	200
0,29	0,13	14,81	62,71	705	Напиток из плодов шиповника	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
			118,10	1069	Суфле из рыбы (без яйца)	80
Ш ¹	4,94	21,63	162,45	095	Пюре картофельное (без молока)	130
Ш ¹	0,03	17,68	72,33	1040	Компот из изюма и кураги	180
61,57	49,16	242,12	2 4 38,61			

Старшая медицинская сестра

Ю.А. Ишкова




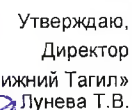
Утверждаю,
Директор
ФКУ СО «РЦ города Нижний Тагил»
Лунова Т.В.

МЕНЮ

Наименование блюд					Выход, г
Неделя 1 пятница					
3-7 л					
белки	жиры	углеводы	ккал	№ рц	
Завтрак					
2,50	8,18	16,55	151,10	808	Бутерброд с повидлом
7,01	6,64	50,36	228,86	235	Каша рисовая жидкая на воде
сй^	0,01	13,66	53,87	666	Чай е лимоном
Завтрак 2					
0,15	0,06	13,13	54,41	930	Напиток Ягодка
Обед					
0,81	3,70	4,61	55,46	951	Винегрет овощной
1,37	3,30	13,09	97,72	149	Суп с крупой
2,29	2,30		23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)
12T24'	7,07	20,48	241,91	910	Запеканка картофельная с мясом (без яйца)
d',20'	0,56	1,50	10,36	901	Сове красный основной
°o3T	0,11	20,2S	86,58	928	Компот из смеси сухофруктов
					Хлебцы гречневые
Полдник					
7,16	11,66	28,05	261,61	1203	Котлеты капустные с маслом растительным
0,17	0,06	16,23	86,96	911	Сок натуральный
					Хлебцы гречневые
41,47	46,41	258,08	1 607,74	

Старшая медицинская сестра

 Ю.А. Ишкова



МЕИЮ

					Наименование блюд	Выход, г
едедя2 понедельник						
3-7 л						
элки	жиры	углеводы	ккал	№ рц	Завтрак	
2.50	8.18	16.55	161,10	808	Батон Витаминизированный	30
3.19	3.24	11.26	451.20	1284	Каша перловая на воде	200
0	0	22.06	855.00	488	Какао без молока	180
Завтрак 2						
0.40	0.40	9.80	47.00	976	Яблоки свежие	100
Обед						
1.14	5.34	4.62	71.40	813	Салат из свеклы с зеленым горошком	60
3.86	3.91	15.35	112.44	139	Суп картофельный с бобовыми	200
1.26	0.16	7.73	37.60	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
8.44	12.02	5.65	173.48	1035	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком) (без яйца)	70
0.20	0.56	1.50	10.3.6	901	Соус красный основной	20
5.72	6.03	29.48	204.24	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
0.14	0.14	21.49	89.19	390	Компот из свежих яблок	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
15.87	24.87	3.00	280.71	542	Морковь тушеная	150
0.41	0.09	26.32	105.35	932.01	Компот из изюма	180
					Хлебцы гречневые	30
61,87	64,9	238,18	2 920,67			

 Ю.А. Ишкова



Утверждаю
Директ
Т.В. Лунова

МЕНЮ

белки	жиры	углеводы	ккал	№	рц	Наименование блюд	Выход, г
Неделя 2 вторник							
3-7 л							
Завтрак							
5,85	7,13	15,14	145,10	3		Бутерброд из хлебца с повидлом	40
6,43	3,52	32,03	238,00	851		Каша пшенная на воде	200
0,05	0,01	13,15	53,87	686		Чай с лимоном	180
Завтрак 2							
0,20	0,00	26,00	106,26	016		Кисель из ягод	180
Обед							
0,04	6,81	8,60		1230		Салат из моркови	60
2,30	2,63	18,92	109,35	1033		Свекольник без сметаны	200
2,31	2,58	0	35,16	1053		Мясо отварное	10
10,49	4,00	4,86	97,52	1160		Котлеты рыбные (без яйца)	80
3,80	6,81	39,69	226,19	332		Рис отварной	150
0,20	0,56	1,60	10,36	901		Соус красный основной	20
0,41	0,11	20,25	86,58	928		Компот из смеси сухофруктов	180
						Хлебцы гречневые	30
Полдник							
4,25	6,99	27,64	160,76	1179		Котлеты картофельные	130
0,13	0,80	0,74	10,65	824		Соус белый основной	20
0	0	20,16	81,00	707		Сок натуральный	180
						Хлебцы гречневые	30
45,49	42,66	289,89	1 821,09				

Старшая медицинская сестра

Ю.А. Ишкова



Утвержд
Дирек
ГАОУ СО «РЦ города Нижний Таг»
Т.В. Лунова

МЕНЮ

Неделя 2 среда					Наименование блюд	
3-7 л						
белки	жиры	углеводы	ккал	№ рц	Завтрак	
2,50	8,18	16,65	151,10	808	Батон Витаминизированный	30
6,73	4,82	24,40	169,13	852	Каша рисовая жидкая на воде	180
3,45	3,79	12,94	101,29	1110	Кофейный напиток на воде	180
Завтрак 2						
5,22	5,76	7,20	106,20	914	Напиток Ягодка	180
Обед						
1,49	2,60	3,13	41,72	819,02	Салат из свеклы отварной	60
17,60	23,48	22,00	370,75	1180	Суп-пюре на курином бульоне	200
1,26	0,16	7,73	37,60	943	Гренки из пшеничного хлеба	10
23,15	20,86	23,28	328,53	1071	Рагу из мяса кур	200
					Хлебцы гречневые	30
0,18	0,02	15,32	62,23	394,05	Компот из чернослива	180
Полдник						
3,59	7,04	14,24	127,99	999	Капуста тушеная	150
0	0	14,37	57,46	1188	Чай с сахаром	180
					Хлебцы гречневые	30
75,33	83,16	210,54	1 893,44			

Старшая медицинская сестра

Ю.А. Ишкова



Утверждаю,
Директор
ФГБУН ВНИИЕХ
Д.В. Лунова

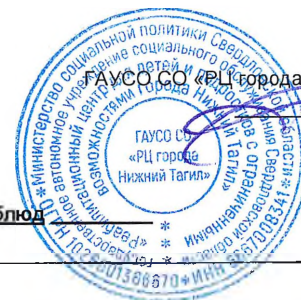
МЕНЮ

Наименование блюд						Выход, г
Неделя 2 четверг						
3-7 л						
белки	жиры	углеводы	ккал	№ рц	Завтрак	
5,27	6,42	13,63	130,64	3	Бутерброд из хлеба с повидлом	20/10
5,22	8,28	28,62	216,00	883	Каша пшенная жидкая на воде	180
0	0	14,37	57,46	118	Чай с сахаром	180
Завтрак 2						
0	0	20,16	81,00	707	Сок натуральный	180
Обед ...						
0,52	3,13	4,82	49,91	110	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60
1,83	4,13	15,60	107,88	103	Рассольник ленинградский без сметаны	200
2,31	2,58	0	35,16	105	Мясо отварное	10
12,65	8,17	4,24	-141,93	107	Печень по-строгановски (без сметаны)	80
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Каша гречневая рассыпчатая	150
0,13	0,01	21,09	91,08	699	Компот из сухофруктов	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
8,64	6,19	7,22	120,14	967	Голубцы ленивые из говядины	120
0,16	0,06	13,13	54,41	930	Напиток Ягодка	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
	44,73	219,26	1 487,40			

Старшая медицинская сестра

Ю.А. Ишкова

Утверждаю,
Директор
ГАУСО СО «РЦ города Нижний Тагил»
Т.В. Лунева



МЕНЮ

дошкольного возраста (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник)

Наименование блюд

Выход

белки	жиры	углеводы	ккал	№ рц	Неделя 2 пятница	
3-7 л						
Завтрак						
2,19	7,16	14,48	132,21	808	Батон Витаминизированный	30
5,40	10,30	32,72	245,07	846	Каша рисовая на воде	200
0	0	22,05	155,00	486	Какао на воде	180
Завтрак 2						
0,60	0,60	14,70	70,50	976	Яблоки свежие	150
Обед						
0,73	6,04	5,75	«0,86	034	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	00
1,65	4,08	8,08	84,31	124	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200
2,29	2,30	0,09	23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
5,72	6,03	29,48	204,24	998	Каша гречневая рассыпчатая	150
13,39	15,17	12,36	211,81	255	Биточки из курицы (без яйца)	80
0,29	0,13	14,81	62,71	705	Напиток из свежих яблок	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
19,31	12,62	21,60	282,30	365	Капуста тушеная	160
1,23	1,36	9,68	55,82	854	Чай с сахаром	180
					Хлебцы гречневые	30
60,69	70,04	243,99	2 637,22			

Старшая медицинская сестра

Ю.А. Ишкова