

МЕНЮ



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

						Наименование блюд	
Неделя 1 понедельник						3-7 п.	
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
 ФГУСО СО «РЦ города Нижний
 Тагил»
 Лулева 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 пшеничная 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

Утверждаю,
 Директор
 Лулева Т.В.



МЕНЮ

Неделя 1 среда						Наименование блюд	Выход, г
3-7 л							
белки	жиры	углеводы	ккал	№ рц			
2,48	5,19	22,43	146,32	886	Завтрак		
1,23	1,36	9,58	55,82	854	Бутерброд из хлебца е пониклом		20/10
					Каша (рис, гречневая) жидкая на воде		200
					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	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				

Старшая медицинская сестра

Ю.А. Ишкова

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

МЕНЮ

Наименование блюд						Выход, г
Неделя 1 пятница						
3-7 л						
белки	жирь	углеводы	ккал	№ рц	Завтрак	
2,50	8,18	16,55	151,10	808	Бутерброд с повидлом	40
7,01	6,64	50,36	228,86	235	Каша рисовая жидкая на воде	180
сй^	0,01	13,66	53,87	666	Чай с лимоном	180
Завтрак 2						
0,15	0,06	13,13	54,41	930	Напиток Ягодка	180
Обед						
0,81	3,70	4,61	55,46	951	Винегрет овощной	60
1,37	3,30	13,09	97,72	149	Суп с крупой	200
2,29	2,30		23,56	1052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10
12Т24'	7,07	20,48	241,91	910	Запеканка картофельная с мясом (без яйца)	150
d',20'	0,56	1,50	10,36	901	Сове красный основной	20
"o3T	0,11	20,2S	86,58	928	Компот из смеси сухофруктов	180
					Хлебцы гречневые	30
Полдник						
7,16	11,66	28,05	261,61	1203	Котлеты капустные с маслом растительным	150
0,17	0,06	16,23	86,96	911	Сок натуральный	180
					Хлебцы гречневые	30
41,47	46,41	258,08	1 607,74		

Старшая медицинская сестра

 Ю.А. Ишкова



Утверждаю,
 Директор
 «ГАОСО СО & РЦ города Нижний Тагил»
 Лулева Т.В.

МЕНЮ

						Наименование блюд	Выход, г
едеделя2 понедельник							
3-7 л							
белки	жиры	углеводы	ккал	№ рц			
2,50	8,18	16,55	161,10	808	Завтрак		
3,19	3,24	11,26	451,20	1284	Батон Витаминизированный		30
0	0	22,06	855,00	488	Каша перловая на воде		200
					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				

старшая медицинская сестра

 Ю.А. Ишкова



Утвержд
Дирек
Т.В. Лунева

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
 ФГУН ЦОС «РЦ г. Нижний Тагил»
 И.В. Лулева

МЕНЮ

3-7 л						Выход, г
Завтрак						
белки	жиры	углеводы	ккал	№ рц		
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

I 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