



СОГЛАСОВАНО Директор ГОУ «КРЛ при СГУ» Штин А.В. « 14 » _____ 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ директор ООО «Гекон» Гобанов М.А. _____ 2022 г.
--	--



Меню 1 недели понедельник

Наименование блюда	Выход грамм.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак:						
Каша рисовая молочная	250/5	45	7,4	9,08	45,22	295,31
Напиток какао	200	30	2,92	3,29	21,09	121,59
Яйцо вареное	1/40	20	5,08	4,6	0,28	62,80
Хлеб пшеничный	60	6	4,56	0,48	29,16	142,80
Обед:						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	60	5,39	9,55	14,82	316,65
Филе птицы отварное	100	70	30,4	3,5	0,0	153,00
Соус томатный	50	20	0,86	1,62	5,54	38,86
Макароны отварные	180	50	5,50	4,20	36,65	209,97
Помидор свежий	30	20	0,6	0,2	4,2	19,9
Морс из лесных ягод	200	30	0	0	10,00	40,00
Хлеб пшеничный	65	6	4,56	0,48	29,16	142,80
Хлеб ржаной	75	6	2,76	0,48	16,96	154,70

* Примечание: Комплексный завтрак 101 рублей.
 Комплексный обед 262 рублей.
 Комплексный обед без супа 202 рублей.

СОГЛАСОВАНО Директор ГОУ «КРЛ при СГУ» Штин А.В. « 14 » _____ 2022 г. 	УТВЕРЖДАЮ директор ООО «Гекон» Гобанов М.А. « 14 » _____ 2022 г. 
---	---

Меню – 1 неделя вторник

Наименование блюда	Выход грамм.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак:</i>						
Каша пшенная молочная	250/5	40	9,3	9,30	45,47	303,81
Чай с сахаром и лимоном	200/7	30	0,063	0,007	15,18	59,21
Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,10
Хлеб пшеничный	60	6	4,56	0,48	29,16	142,80
<i>Обед:</i>						
Суп куриный с рисом	250/10	60	2,73	9,37	17,86	48,04
Котлета куриная	100	75	16,75	8,01	6,04	164,10
Картофельное пюре	180	50	5,60	18,74	45,80	372,20
Огурец свежий	30	20	3,7	0,7	0,1	13,7
Компот из яблок	200	30	0,3	0	14,5	55,6
Хлеб пшеничный	65	6	4,56	0,48	29,16	142,80
Хлеб ржаной	75	6	2,76	0,48	16,96	154,70

* Примечание: Комплексный завтрак 86 рублей.
 Комплексный обед 247 рублей.
 Комплексный обед без супа 187 рублей.

СОГЛАСОВАНО Директор ГОУ «КРЛ при СГУ» Штин А.В. « 14 » _____ 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ директор ООО «Гекон» Гобанов М.А. « 14 » _____ 2022 г.
--	---



Меню – 1 неделя среда

Наименование блюда	Выход грамм.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак:						
Каша гречневая молочная	200/5	45	19,33	29,82	3,10	360,70
Чай с сахаром	200	30	0	0	14,98	56,90
Сыр и масло сливочное	200/10	35	7,4	12,75	14,71	206,50
Хлеб пшеничный	60	6	4,56	0,48	29,16	142,80
Обед:						
Рассольник «Ленинградский»	250/10	60	8,17	6,63	13,10	119,00
Греча рассыпчатая	180	45	6,60	6,06	32,37	213,86
Котлета мясная	100	85	10,1	19,4	3,3	227,40
Огурец солёный	50	20	0,6	0,08	2,2	11,2
Компот из лесных ягод	200	30	2,9	0,6	66,0	93,0
Хлеб пшеничный	65	6	4,56	0,48	29,16	142,80
Хлеб ржаной	75	6	2,76	0,48	16,96	154,70

* Примечание: Комплексный завтрак 116 рублей.
 Комплексный обед 252 рублей.
 Комплексный обед без супа 192 рублей.

СОГЛАСОВАНО Директор ГОУ «КР «Гарни СГУ» Штин А.В. « 14 » _____ 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ директор ООО «Гекон» Гобанов М.А. « 14 » _____ 2022 г.
--	---



Меню – 1 неделя четверг

Наименование блюда	Выход грамм.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак:						
Сырники с творогом	200	85	16,8	13,6	77,2	479,20
Молоко сгущенное	50	20	7,2	8,5	55,5	328
Какао с молоком	200	30	3,88	7,65	24,43	185,10
Хлеб пшеничный	60	6	4,56	0,48	29,16	142,80
Обед:						
Суп лапша куриная	250/20	50	7,22	8,31	18,64	165,21
Гуляш из мяса птицы	100/50	125	17,20	6,30	3,42	145,07
Рис отварной	180	45	3,82	4,89	38,63	217,86
Помидор свежий	30	15	0,6	0,2	4,2	19,9
Морс из клюквы	200	30	0,1	0,1	3,5	15,8
Хлеб пшеничный	65	6	4,56	0,48	29,16	142,80
Хлеб ржаной	75	6	2,76	0,48	16,96	154,70

* Примечание: Комплексный завтрак 141 рублей.

Комплексный обед 277 рублей.

Комплексный обед без супа 227 рублей.

СОГЛАСОВАНО Директор ГОУ «КРЛ при СГУ» Штин А.В. « 14 » _____ 2022 г. 	УТВЕРЖДАЮ директор ООО «Гекон» Гобанов М.А. « 14 » _____ 2022 г. 
---	---

Меню – 1 неделя пятница

Наименование блюда	Выход грамм.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак:</i>						
Каша геркулесовая молочная	250/10	40	11,16	14,10	8,73	184,99
Чай с сахаром	200	20	0	0	14,98	56,90
Сыр и масло сливочное	20/10	35	7,4	12,75	14,71	206,5
Хлеб пшеничный	60	6	4,56	0,48	29,16	142,80
<i>Обед:</i>						
Суп картофельный с горохом	250/10	50	8,21	5,84	27,91	199,37
Фрикадельки	100/30	95	12,08	1,88	10,21	149,04
Картофель отварной с зеленью	180	55	2,90	4,23	16,17	144,44
Салат из кв. капусты	50	35	1,5	7,2	5,7	80,0
Компот из сухофруктов	200	30	0,3	0	14,5	55,60
Хлеб пшеничный	65	6	4,56	0,48	29,16	142,80
Хлеб ржаной	75	6	2,76	0,48	16,96	154,70

* Примечание: Комплексный завтрак 101 рублей.

Комплексный обед 277 рублей.

Комплексный обед без супа 227 рублей.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГОУ «КРЛ при СГУ»
Штин А.В.

УТВЕРЖДАЮ
директор ООО «Гекон»
Гобанов М.А.

« 14 »

2022

2022 г



Меню – 1 неделя суббота

Наименование блюда	Выход грамм.	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	250/10	40	9,3	10,09	35,28	44,10
Какао на молоке	200	30	2,79	3,19	19,71	118,69
Масло сливочное	10	15	0,08	7,25	0,13	66,1
Хлеб пшеничный	60	6	4,56	0,48	29,16	142,80
Обед:						
Суп «Щи» со сметаной	250/10	60	5,99	9,73	6,61	121,13
Макароны отварные	180	45	5,50	4,20	36,65	209,97
Котлета мясная	100	85	14,04	17,57	3,25	207,68
Огурец свежий	30	15	3,7	0,7	0,1	13,7
Морс из клюквы	200	30	0,1	0,1	3,5	15,8
Хлеб пшеничный	65	6	4,56	0,48	29,16	142,80
Хлеб ржаной	75	6	2,76	0,48	16,96	154,70

* Примечание: Комплексный завтрак 91 рублей.

Комплексный обед 247 рублей.

Комплексный обед без супа 187 рублей.