

Завтрак



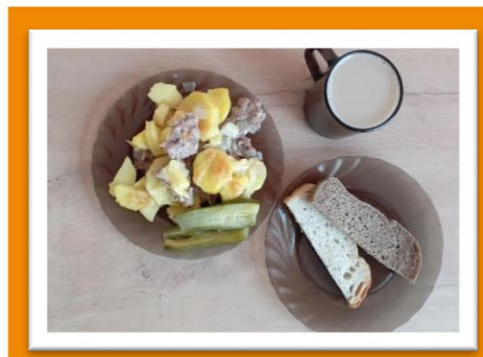
Полдник



Обед



Ужин



МЕНЮ
20 сентября 2026

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)		24 лет		34 лет		44 лет		54 лет		64 лет	
		Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	15	5	64	20	80	105	30	15	128			
340	Яичница натуральная	200	150	200	150	190	150	200	150	190			
	Хлеб с маслом	180	97	200	97	200	97	200	97	200			
70	Хлеб пшеничный	8		20	34	20	34	20	34	20			
70	Хлеб ржаной	0		0		0		0		0			
	Всего завтрак	280	132	260	137	250	137	250	137	250			
Полдник													
34	Салат из отварной моркови	60	64	80	70	100	95						
128	Пирог - рулетик (с жареной) со сметаной	200/5	121	250/5	130	250/5	130						
408	Биточки из говядины	70	104	90	105	120	113						
	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	155	150	155	180	185						
707	Каша из овсянки	180	50	180	50	200	50						
70	Хлеб пшеничный	40	57	60	101	80	114						
70	Хлеб ржаной	0	0	0	122	60	122						
	Всего полдник	50	164	180	240	190	247						
697	Чай с сахаром	100	119	200	119	200	119						
Ужин													
181	Овощи соевые	0	0	100	13	80	10						
430	Запеканка картофельная с мясом	200	250	250	262	200	264						
475	Чай с сахаром и лимоном	180	58	200	58	200	58						
70	Хлеб пшеничный	10	17	20	24	40	48						
70	Хлеб ржаной	0	0	0	20	20	41						
	Всего ужин	10	15	20	42	20	42						
70	Варенье	100	70	100	70	200	85						
Повар: _____ Смет по силе работы: _____ Получил: С. П. _____ Актин В. А. _____													