УТВЕРЖДАЮ

Директор ФКПОУ «МЭКИ»
Минтруда России
_____ В.Н. Медведев

МЕНЮ на 26 Марта 2024 года

Наименование блюда	Вес порции	ККАЛ
Завтрак с 7-00 до 8-00		
Каша вязкая молочная из овсяной крупы(геркулес)	210 гр	336
Масло сливочное	20 гр	132
Сыр	30 гр	108
Чай с сахаром	200гр	55,8
Салат из моркови с сахаром	100 гр	81,7
Хлеб пшеничный	50гр	163.5
Обед с 13-05 до 14-00		
Борщ с капустой и картофелем	250 гр	103.8
Картофельное пюре (с маслом)	180гр	207.4
Тефтели рыбные	90гр	133,88
Салат из соленых огурцов с луком	100гр	56
Компот из смеси сухофруктов	200гр	132.8
Хлеб Дарницкий	70 гр	149.8
Хлеб пшеничный	60гр	196.2
Полдник с 16-00 до 16-30		
Яйцо вареное	40гр	63
Чай с сахаром	200гр	55.82
Ужин с 18-30 до 19-30		
Макаронные изделия отварные с маслом	187 гр	243.99
Биточки мясные	100 гр	163.75
Салат из белокочанной капусты	100 гр	59,6
Чай с сахаром	200гр	55,82
Хлеб пшеничный	20 гр	65.4
Хлеб Дарницкий	50гр	107
21-00		
Ряженка	200гр	100

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФКПОУ «МЭКИ»
Минтруда России
_____ В.Н. Медведев

МЕНЮ на 27 Марта 2024 год

Наименование блюда	Вес порции	ККАЛ
Завтрак с 7-00 до 8-00		
Суп молочный с макаронными изделиями	120 гр	72
Масло сливочное	20 гр	132
Салат из моркови с изюмом	100гр	95,3
Хлеб пшеничный	50гр	163.5
Чай с сахаром	200гр	55.8
Обед с 13-05 до 14-00		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250 гр	118,25
Рис отварной	200 гр	279.6
Поджарка мясная	100гр	228
Салат из белокочанной капусты	100 гр	59.6
Напиток из плодов шиповника	200 гр	88.2
Хлеб Дарницкий	70 гр	149.8
Хлеб пшеничный	60 гр	196.2
Полдник с 16-00 до 16-30		
Сырники из творога	120гр	189,00
Сок фруктовый	200гр	330
Ужин с 18-30 до 19-30		
Картофель жаренный из отварного	230 гр	373,75
Сельдь с маслом и луком	97 гр	168,78
Салат из белокочанной капусты	100гр	59,6
Чай с сахаром	200гр	55,8
Хлеб пшеничный	20гр	65.4
Хлеб Дарницкий	50гр	107
21-00		
Йогурт	100гр	85

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФКПОУ «МЭКИ»
Минтруда России
_____ В.Н. Медведев

МЕНЮ на 28 Марта 2024 год

Наименование блюда	Вес порции	ККАЛ
Завтрак с 7-00 до 8-00		
Омлет с колбасой или сосисками	145гр	335,57
Масло сливочное	20 гр	132
Сыр Российский	30 гр	108
Салат морковный с сахаром	100гр	81.7
Хлеб пшеничный	50гр	163.5
Чай с сахаром	200гр	55,8
Обед с 13-05 до 14-00		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250 гр	118.25
Картофельное пюре (с маслом)	180гр	207.43
Рыба тушеная в томате с овощами	100гр	111
Салат из соленых огурцов с луком	100гр	56
Компот из смеси сухофруктов	200гр	132.8
Хлеб Дарницкий	70 гр	149.8
Хлеб пшеничный	60гр	196.2
Полдник с 16-00 до 16-30		
Сырок творожный	45гр	89
Чай с сахаром	200гр	55,8
Ужин с 18-30 до 19-30		
Макаронные изделия отварные(с маслом)	187гр	243.99
Печень по строгановски	90 гр	166.5
Салат из свеклы отварной	100гр	92,8
Чай с сахаром	200гр	55,8
Хлеб Дарницкий	50гр	107
Хлеб пшеничный	20гр	65.4
21-00		
Йогурт	100гр	85

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФКПОУ «МЭКИ»
Минтруда России
_____ В.Н. Медведев

МЕНЮ на 29 Марта 2024 год

Наименование блюда	Вес порции	ККАЛ
Завтрак с 7-00 до 8-00		
Каша рисовая молочная	210 гр	250.99
Масло сливочное	20 гр	132
Салат из моркови с изюмом	100гр	95.3
Хлеб пшеничный	50гр	163.5
Чай с сахаром	200гр	55,8
Обед с 13-05 до 14-00		
Щи из свежей капусты с картофелем	250 гр	89.75
Картофельное пюре (с маслом)	180гр	207,4
Птица или кролик (тушеные в сметанном соусе)	100 гр	150
Салат из белокочанной капусты	100гр	59,6
Компот из смеси сухофруктов	200гр	132,8
Хлеб Дарницкий	70гр	149.8
Хлеб пшеничный	60 гр	196,2
Полдник с 16-00 до 16-30		
Винегрет овощной	100 гр	122
Чай с сахаром	200гр	55,8
Ужин с 18-30 до 19-30		
Каша рассыпчатая (гречневая)	180гр	292,5
Фрикадельки в соусе (мясные)	120 гр	209,14
Салат из соленых огурцов с луком	100гр	56
Чай с сахаром	200гр	55,8
Хлеб пшеничный	20гр	65.4
Хлеб Дарницкий	50гр	107
21-00		
Ряженка	200гр	100

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФКПОУ «МЭКИ»
Минтруда России
_____ В.Н. Медведев

МЕНЮ на 30 Марта 2024 год

Наименование блюда	Вес порции	ККАЛ
Завтрак с 7-00 до 8-00		
Пудинг из творога (со сгущенным молоком)	200 гр	551.43
Масло сливочное	20 гр	132
Сыр Российский	30 гр	108
Салат морковный с сахаром	100гр	81,7
Чай с сахаром	200гр	55,8
Хлеб пшеничный	50гр	163.5
Обед с 13-05 до 14-00		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	275гр	116,6
Рис отварной	200гр	279.6
Сосиски, сардельки отварные	130гр	387,64
Соус сметанный с томатом и луком	50гр	46,15
Салат из белокочанной капусты	100гр	59,6
Чай с сахаром	200гр	55,8
Хлеб пшеничный	60 гр	196.2
Хлеб Дарницкий	70гр	149.8
Полдник с 16-00 до 16-30		
Яйцо вареное	40 гр (1шт)	63
Сок фруктовый	200гр	330
Ужин с 18-30 до 19-30		
Картофельное пюре (с маслом)	180гр	207,43
Фрикадельки рыбные (с соусом)	160гр	178
Салат из свеклы с огурцами солеными	100 гр	85
Напиток из плодов шиповника	200гр	88,2
Хлеб пшеничный	20 гр	65.4
Хлеб Дарницкий	50гр	107
21-00		
Ряженка	200гр	100

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФКПОУ «МЭКИ»
Минтруда России
_____ В.Н. Медведев

МЕНЮ на 31 Марта 2024 год

Наименование блюда	Вес порции	ККАЛ
Завтрак с 7-00 до 8-00		
Каша жидкая молочная из манной крупы	210гр	277.76
Масло сливочное	20гр	132
Сыр (Российский)	30гр	108
Салат из моркови с изюмом	100 гр	95.3
Какао с молоком	200гр	118.6
Хлеб пшеничный	50гр	163.5
Обед с 13-05 до 14-00		
Борщ с капустой и картофелем	250 гр	103.75
Картофельное пюре (с маслом)	180 гр	207.4
Фрикадельки мясные в соусе	120гр	209,14
Салат из соленых огурцов с луком	100гр	56
Компот из смеси сухофруктов	200гр	132.8
Хлеб пшеничный	60гр	196.2
Хлеб Дарницкий	70 гр	149.8
Полдник с 16-00 до 16-30		
Пирожки печеные сдобные (повидло)	130гр	265
Соки овощные , фруктовые	200гр	330
Ужин с 18-30 до 19-30		
Макаронные изделия отварные	187 гр	243,99
Котлета Московская в соусе	120гр	182.5
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100гр	117,7
Чай с сахаром	200гр	55,82
Хлеб Дарницкий	50гр	107
Хлеб пшеничный	20гр	65,4
21-00		
Йогурт	100гр	85

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФКПОУ «МЭКИ»
Минтруда России
_____ В.Н. Медведев

МЕНЮ на 1 Апреля 2024 год

Наименование блюда	Вес порции	ККАЛ
Завтрак с 7-00 до 8-00		
Каша молочная рисовая с изюмом	210 гр	293,99
Масло сливочное	20гр	132
Сыр (Российский)	30гр	108
Салат из белокочанной капусты	100гр	59.6
Кофейный напиток с молоком	200гр	100.6
Хлеб пшеничный	50гр	163.5
Обед с 13-05 до 14-00		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250гр	118.25
Картофельное пюре (с маслом)	180гр	207.4
Птица или кролик (тушеные в сметано-томатном соусе)	100 гр	150
Салат из свеклы с зеленым горошком	100гр	72.9
Чай с сахаром	200гр	55,82
Хлеб Дарницкий	70гр	149.8
Хлеб пшеничный	60гр	196.2
Полдник с 16-00 до 16-30		
Ватрушка с творогом	170гр	476.9
Молоко кипяченое	200гр	107
Ужин с 18-30 до 19-30		
Макаронник с мясом или субпродуктами	275гр	243,99
Салат из соленых огурцов с луком	100гр	56
Чай сладкий	200гр	55,82
Хлеб пшеничный	20гр	65.4
Хлеб Дарницкий	50гр	107
21-00		
Йогурт	100гр	85