

Согласовано:

Ю.Г.Спиридонов

на 06 октября 2026 года



Согласовано:

И.о. директора Арктического морского  
института имени В.И.Воронина



О.В. Русин

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Ю.Г.Спиридонов

ИП Спиридонов Ю.Г.  
ИНН 290138092536

## МЕНЮ

на 07 октября 2026 года

### Завтрак

|                             |       |     |
|-----------------------------|-------|-----|
| Каша геркулесовая с маслом  | 250/5 | 291 |
| Сыр порция                  | 35    | 127 |
| Масло сливочное, порционное | 10    | 75  |
| Батон нарезной порция       | 80    | 208 |
| Какао с витамин. и молоком  | 200   | 142 |
| Молоко                      | 100   | 60  |

### Обед

|                                   |        |     |
|-----------------------------------|--------|-----|
| Солянка домашняя                  | 250    | 239 |
| Суфле рыбное, соус молочный       | 120/40 | 205 |
| Рис с овощами и со свежим огурцом | 210    | 234 |
| Хлеб ржано-пшеничный, порция      | 90     | 157 |
| Хлеб пшеничный, порция            | 70     | 164 |
| Напиток из смеси сухофруктов      | 200    | 91  |

### Полдник

|               |     |    |
|---------------|-----|----|
| Апельсины св. | 100 | 64 |
|---------------|-----|----|

### Ужин

|                              |     |     |
|------------------------------|-----|-----|
| Салат из свеклы              | 60  | 84  |
| Жаркое по-домашнему          | 300 | 507 |
| Хлеб пшеничный, порция       | 40  | 94  |
| Хлеб ржано-пшеничный, порция | 30  | 52  |
| Кисель с витаминами          | 200 | 95  |

### Ужин2

|                |          |     |
|----------------|----------|-----|
| Чай с лимоном  | 200/10/7 | 42  |
| Калач северный | 50       | 204 |

Заведующий производством

3135

Согласовано:

И.о. директора Арктического морского  
института имени В.И.Воронина



О.В.Русинов



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ю.Г.Спиридонов

ИП Спиридонов Ю.Г.  
ИНН 290138092536

## МЕНЮ

на 08 октября 2026 года

| Наименование блюда                    | Выход, г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------------------------------|----------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                        |          |                                  |
| Омлет натуральный с маслом            | 150      | 229                              |
| Колбаса п/к порция                    | 30       | 112                              |
| Масло сливочное, порционное           | 10       | 75                               |
| Батон нарезной порция                 | 80       | 208                              |
| Кофейный напиток с молоком            | 200      | 154                              |
| Напиток Снежок                        | 120      | 95                               |
| <b>Обед</b>                           |          |                                  |
| Щи из св. капусты со сметаной, мясом  | 250/5/25 | 185                              |
| Котлеты мясные, соус томатный         | 120/40   | 377                              |
| Макароны отварные со свежим помидором | 210      | 249                              |
| Хлеб ржано-пшеничный, порция          | 90       | 157                              |
| Хлеб пшеничный, порция                | 70       | 164                              |
| Напиток из шиповника                  | 200      | 92                               |
| <b>Полдник</b>                        |          |                                  |
| Бананы св.                            | 100      | 96                               |
| <b>Ужин</b>                           |          |                                  |
| Маринад овощной                       | 60       | 91                               |
| Рыба запеченная в омлете              | 120      | 193                              |
| Картофель в молоке                    | 180      | 190                              |
| Хлеб ржано-пшеничный, порция          | 30       | 52                               |
| Хлеб пшеничный, порция                | 40       | 94                               |
| Чай с лимоном                         | 200/10/7 | 42                               |
| <b>Ужин2</b>                          |          |                                  |
| Чай с сахаром и молоком               | 200/15   | 114                              |
| Печенье                               | 60       | 276                              |

3245

Заведующий производством

Согласовано:

И.о. директора Арктического морского  
института имени В.И.Воронина

О.В.Русанов

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ю.Г.Спиридонов

ИП Спиридонов Ю.Г.  
ИНН 290138092536

**МЕНЮ**  
**на 09 октября 2026 года**

| Наименование блюда                            | Выход, г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------------------------------|----------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                |          |                                  |
| Каша рисовая с маслом                         | 250/5    | 254                              |
| Яйцо отварное                                 | 40       | 63                               |
| Масло сливочное, порционное                   | 10       | 75                               |
| Батон нарезной порция                         | 80       | 208                              |
| Чай витамин.                                  | 210      | 39                               |
| Йогурт                                        | 100      | 87                               |
| <b>Обед</b>                                   |          |                                  |
| Суп картофельный с горохом, птицей            | 250/10   | 153                              |
| Котлеты мясо-карт.по-хлыновски, соус молочный | 120/40   | 399                              |
| Каша гречневая с луком и со слад.перцем       | 180      | 273                              |
| Хлеб ржано-пшеничный, порция                  | 90       | 157                              |
| Хлеб пшеничный, порция                        | 70       | 164                              |
| Напиток с витаминами                          | 200      | 78                               |
| <b>Полдник</b>                                |          |                                  |
| Яблоки св.                                    | 100      | 47                               |
| <b>Ужин</b>                                   |          |                                  |
| Салат из квашеной капусты                     | 60       | 88                               |
| Тефтели с рисом, соус томатный                | 120/50   | 351                              |
| Пюре картофельное                             | 200      | 204                              |
| Хлеб ржано-пшеничный, порция                  | 30       | 52                               |
| Хлеб пшеничный, порция                        | 40       | 94                               |
| Сок                                           | 200      | 102                              |
| <b>Ужин2</b>                                  |          |                                  |
| Молоко                                        | 200      | 120                              |
| Вафли                                         | 60       | 306                              |

3314

Заведующий производством