

РУСИНОВ ОЛЕГ
ВЛАДИМИРОВИЧ

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

О.В.Русинов

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ю.Г.Спиридонов

ИП Спиридонов Ю.Г.
ИНН 290138092536

МЕНЮ

на 10 октября 2026 года

Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша пшеничная с маслом	250/5	257
Масло сливочное, порционное	10	75
Сыр порция	35	127
Батон нарезной порция	80	208
Какао с витамин. и молоком	200	142
Биокефир	100	49
Обед		
Борщ со свежей капустой, сметаной, мясом	250/6/15	149
Плов	240	499
Гарнир из свежего огурца	30	4
Хлеб ржано-пшеничный, порция	90	157
Хлеб пшеничный, порция	70	164
Напиток из смеси сухофруктов	200	91
Полдник		
Апельсин	100	64
Ужин		
Винегрет овощной	60	111
Рыба, запеченная под молочным соусом	140	148
Картофель тушеный с луком и морковью	180	189
Хлеб ржано-пшеничный, порция	30	52
Хлеб пшеничный, порция	40	94
Сок	200	140
Ужин2		
Чай с сахаром	200/10	40
Колоб беломорский	50	237

2997

Заведующий производством

Согласовано:

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



О.В.Русинов



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ю.Г.Спиридонов

ИП Спиридонов Ю.Г.
ИНН 290138092536

МЕНЮ

на 11 октября 2026 года

Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша ячневая с маслом	250/5	220
Джем	40	114
Масло сливочное, порционное	10	75
Батон нарезной порция	80	208
Кофейный напиток с молоком	200	154
Ряженка	100	54
Обед		
Суп с макаронами, картофелем и птицей	250/15	151
Биточки рубленые из птицы	120	248
Капуста тушеная с консерв.горошком	210	145
Хлеб ржано-пшеничный, порция	90	157
Хлеб пшеничный, порция	70	164
Напиток из смеси кураги и изюма	200	128
Полдник		
Мандарины	100	38
Ужин		
Салат рыбный	100	109
Говяжье сердце, тушеное с овощами в соусе	300	247
Хлеб ржано-пшеничный, порция	30	52
Хлеб пшеничный, порция	40	94
Напиток из шиповника	200	92
Ужин2		
Молоко	200	120
Печенье	60	276

2846

Заведующий производством

Согласовано:

И.о. директора Академического морского
института имени В.И. Вернина

О.В. Русанов



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ю.Г. Спиридонов



ИП Спиридонов Ю.Г.
ИНН 290138092536

МЕНЮ

на 12 октября 2026 года

Наименование блюда	Выход, г	ценность, ккал
Завтрак		
Суп молочный	250	311
Масло сливочное, порционное	10	75
Сыр порция	35	127
Батон нарезной порция	80	208
Чай витаминизированный	210	39
Обед		
Суп картофельный с горохом, птицей	250/10	153
Птица, в соусе с томатом	120	243
Рис с овощами и с соленым огурцом	210	234
Хлеб ржано-пшеничный, порция	90	157
Хлеб пшеничный, порция	70	164
Напиток из смеси сухофруктов	200	91
Полдник		
Яблоко	100	94
Ужин		
Салат Степной	60	96
Печень, тушенная в соусе	130	162
Пюре картофельное	200	204
Хлеб ржано-пшеничный, порция	30	52
Хлеб пшеничный, порция	40	94
Чай с сахаром	200/10	40
Ужин2		
Молоко	200	120
Кекс	75	352

3016

Заведующий производством