

И.о.директора

Утверждено

С.Р.Мударов

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Щи Мясные	200	10	11	18	150
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	585	17,89	30,13	113,02	690,64
Вторник	Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280
	Макаронны запеченные с сыром	102,5				136
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	587,5	12,96	18,95	84,44	708,51
Среда	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	605	20,11	31,99	113,15	714,04
Четверг	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
	Макаронны запеченные с сыром	102,5				136
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	587,5	11,32	19,95	106,32	737,41
Пятница	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	610	26,79	33,4	79,69	727,76
Суббота	Щи Мясные	200	10	11	18	150
	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,23
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	585	17,89	30,13	113,02	690,64

Понед ельни к	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	605	15,11	30,99	115,15	754,04
Вторн ик	Рассольник с зеленью	200	7	10	38	280
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	485	13,32	18,95	126,32	691,41
среда	Щи из свежей капусты с зеленью	200	5	11	18	190
	Плов с курицей	150	17,8	13,7	27,32	304
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12	41,26
	Итого	610	26,79	33,4	79,69	727,76
Четве рг	Рагу овощное	200	2,2	16	13,4	202
	Макароны запеченные с сыром	102,5				136
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	587,5	8,52	24,95	101,72	749,41
Пятни ца	Борщ Мясной	200	10	11	18	150
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	595	19,69	34	109,26	713,61
Суббо та	Борщ со свежей капустой и томатом	200	5	10	20	190
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	100	1,22	7,09	6,49	95,83
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36,4
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	176,25
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	605	15,11	30,99	115,15	754,04

2

День	Наименование	Выходг	Белкиг	Жирыг	Углеводыг
Понедельник	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31
	Итого	410	14,56	11,96	72,54
Вторник	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	Итого	465	13,26	17,85	78,44
Среда	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31
	Итого	365	14,36	19,89	75,53
Четверг	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	
	Итого	485	15,01	21,75	88,74
Пятница	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31
	Итого	285	25,72	22,12	63,77
Суббота	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31
	Итого	410	14,56	11,96	72,54
Понедельник	Рис отварной	200	5,74	1,46	56,44
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	
	Итого	535	16,45	17,16	102,88
Вторник	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31
	Итого	285	25,72	22,12	63,77
среда	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12
	Итого	465	13,26	17,85	78,44
четверг	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Какао на молоке	100	1,84	1,74	7,31
	Итого	365	14,36	19,89	75,53
	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3

пятница	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	
	Итого	485	15,01	21,75	88,74
суббота	Рис отварной	200	5,74	1,46	56,44
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22
	Чай с лимоном	200	0,04	0	10,12
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	
	Итого	535	16,45	17,16	102,88

2