

ПОНЕДЕЛЬНИК I неделя 1 день

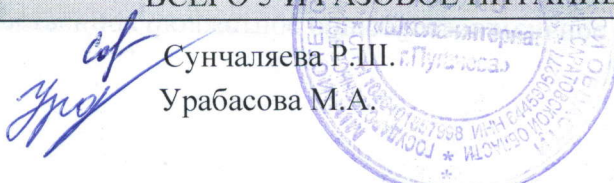
№ порты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (мг)			Энергетич. ценность
			белки	жиры	Углеводь	
ЗАВТРАК						
237	Каша гречневая рассыпчатая	180/200	11,4	10,5	49,44	337
395	Сосиска отварная	50/50	10,2	10,8	30,2	259
456	Соус красный основной	50	7,2	1,21	4,63	32,3
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/200	2,9	2	20,9	113
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			39,37	37,61	154,49	1088,5
II ЗАВТРАК						
100	Сыр твердый	20/22	5,6	5,8	0	75,46
108	Хлеб пшеничный	25/30	1,9	0,2	12,3	58,75
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92,50
ИТОГО:			1	0,2	0,2	92
ОБЕД Составил: Сунчалыева Р.Ш.						
	Зелёный горошек с луком и растительным маслом	25/30	0,894	1,557	1,875	25,075
142	Щи на м/к бульоне	300/350	2,94	2,35	12,9	86,3
377	Картофельная запеканка с мясом	200/60/200/80	23,3	23,5	18,9	380
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
479	Сметана	10\12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			41,2	29,35	141,76	1001,5
ПОЛДНИК						
577	Сочник с творогом	100/100	10,2	18,6	42,4	378
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			11,9	20	94,9	586,5
УЖИН						
301	Омлет	110/110	9,5	14,7	2,5	179,4
165	Суп вермишелевый молочный	250/300	8,55	7,9	28,5	219
590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			29,5	28,3	132,4	902,4
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			24,00	4,20	161,40	848,50

Составил:

Сунчалыева Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.



ВТОРНИК 1 неделя 2 день

№ арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность
			белки	жиры	Углеводь	
ЗАВТРАК						
262	Каша манная молочная	250/300	9,3	11,19	46,3	323,1
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
300	Яйцо вареное	40/1шт.	5,1	4,6	0,3	63
496	Какао с молоком	200/200	3,6	3,3	25	144
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			25,67	32,19	120,92	877,3
II ЗАВТРАК						
108	Хлеб пшеничный	25/30	1,9	0,2	12,3	58,75
395	Сосиска отварная	50/50	10,2	10,8	30,2	259
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96
ИТОГО:			12,6	11,2	65,6	413,75
ОБЕД						
	Лук с растительным маслом	25/30	0,4	1,8	2,6	27,63
156	Суп-лапша домашняя с мясом	300/350	3,57	7,8	19,5	155,4
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/120	11,4	6,2	5,4	123
454	Рис отварной	160/180	4,92	8,1	45,8	272,8
494	Чай с сахаром и лимоном	200/200	0,1	0	15,2	61
479	Сметана	10\12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			34,85	27,4	171,46	1065,03
ПОЛДНИК						
577	Творожники песочные	100/100	10,2	18,6	42,4	378
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			12,4	20	72	582,5
УЖИН						
2	Салат "Витаминный"	80/90	0,88	8,08	8,48	110,4
429	Пюре картофельное	160/180	4,2	8,8	21,8	184
404	Курица порционная	70/80	13,2	9,12	0,32	136
454	Соус томатный с овощами	30/50	0,54	1,87	3,5	32,8
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			26,92	28,67	110,3	808,2
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			112,44	119,46	540,28	3746,78

Составил:

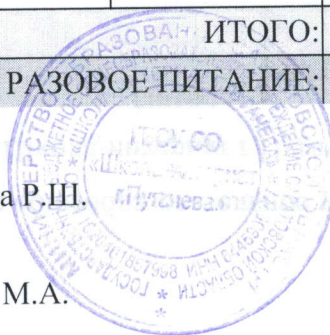


Сунчалыева Р.Ш.

Утвердил:



Урабасова М.А.



СРЕДА I неделя 3 день

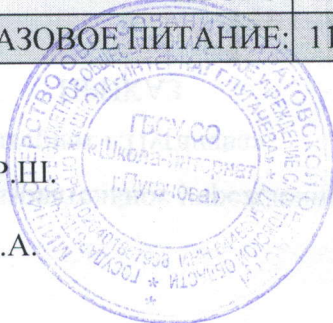
№ порты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность
			белки	жиры	Углеводь	
ЗАВТРАК						
258	Каша пшениная молочная	250/300	13,1	19,3	55,7	448,5
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			20,87	32,4	120,02	855,7
II ЗАВТРАК						
549	Пицца школьная	100/100	10,2	10,8	30,2	259
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
ИТОГО:			11,2	11	30,4	351
ОБЕД						
	Лук с растительным маслом	25/30	0,4	1,8	2,6	27,63
144	Суп гороховый с мясом	300/350	3,22	5,95	21,2	151,2
170	Гренки из пшеничного хлеба	50/50	5,62	0,56	34,87	167,1
407	Картофель, тушенный с курицей	200/60/200/80	15,2	15,8	17,5	272,8
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
479	Сметана	10\12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			39,4	27,61	186,13	1153,93
ПОЛДНИК						
590	Печенье/вафли	50/50	3,75	4,9	37,2	209
517	Йогурт фруктовый	200/200	10	6,4	17	174
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			14,95	12,5	83,6	495,5
УЖИН						
1	Салат "Овощной"	80/90	1,7	7,07	6,51	95,2
291	Рожки отварные	130/140	5,3	0,63	27,1	135,2
337	Рыба, запеченная в омлете	90/100	15,9	7,8	3,2	147
454	Соус томатный с овощами	30/50	0,54	1,87	3,5	32,8
494	Чай с сахаром и лимоном	200/200	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			31,14	18,17	104,71	706,2
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			117,56	101,68	524,86	3562,33

Составил:

Сунчалеева Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.



ЧЕТВЕРГ I неделя 4 день

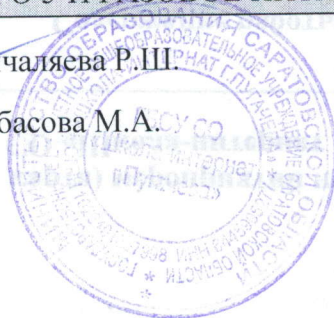
№ порты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность
			белки	жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
264	Каша пшеничная молочная	250/300	11,1	11,22	54,8	364,5
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
501	Кофейный напиток с молоком	200/200	3,2	2,9	15,9	79
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			21,97	27,22	120,02	790,7
II ЗАВТРАК						
560	Булочка "Нежная"	100	6,56	12,32	52,9	348,8
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
ИТОГО:			7,06	12,32	79,9	458,8
ОБЕД						
	Лук с растительным маслом	25/30	0,4	1,8	2,6	27,63
134	Рассольник на м\к бульоне	300/350	2,87	7,35	22,7	169,7
	Овощное рагу с отварным мясом	260/280	18,72	22,72	18,8	355,2
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
479	Сметана	10/12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			36,55	35,37	142,06	1037,73
ПОЛДНИК						
590	Печенье/вафли	50	3,75	4,9	37,2	209
496	Какао с молоком	200/200	3,6	3,3	25	144
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			8,6	9,4	91,6	465,5
УЖИН						
50	Салат из отварной свёклы	80/90	1,35	4,95	7,56	80,1
370	Плов из отварной говядины	260/280	21,2	20,8	55,1	493
494	Чай с сахаром и лимоном	200/200	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			30,25	26,55	127,06	869,1
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			104,4	110,9	560,6	3621,8

Составил:

Сунчалёва Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.



ПЯТНИЦА I неделя 5 день

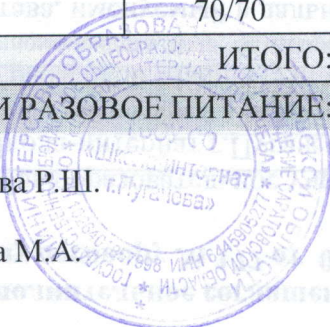
№ арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность
			белки	жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
262	Каша манная молочная	250/300	9,3	11,19	46,3	323,1
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			17,07	24,29	110,62	730,3
II ЗАВТРАК						
98	Бутерброт пикантный (горячий с сыром)	60/60	5,87	9,5	15,87	172,5
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
ИТОГО:			6,87	9,7	16,07	264,5
ОБЕД						
	Зелёный горошек с луком, растительным маслом	25/30	0.894	1.557	1.875	25.075
128	Борщ на мк бульоне	300/350	2,6	7	14,9	133
418	Пюре гороховое	160/180	17,5	5,4	34,1	252
381	Биточки из говядины	90/100	17,8	17,5	14,3	286
507	Компот из свежих фруктов	200/200	0,5	0,2	23,1	96
479	Сметана	10/12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			52,86	33,6	169,36	1192,2
ПОЛДНИК						
584	Кекс творожный	100	9,75	21,45	68,12	504,4
517	Йогурт фруктовый	200/200	10	6,4	17	174
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			1,2	1,2	29,4	112,5
УЖИН						
1	Салат из капусты	80/90	1,7	7,07	6,51	95,2
429	Пюре картофельное	180/200	4,2	8,8	21,8	184
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/120	11,4	6,2	5,4	123
494	Чай с сахаром и лимоном	200/200	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			25	22,87	98,11	698,2
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			103	91,66	423,56	2997,7

Составил:

Сунчалеева Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.



СУББОТА I неделя 6 день

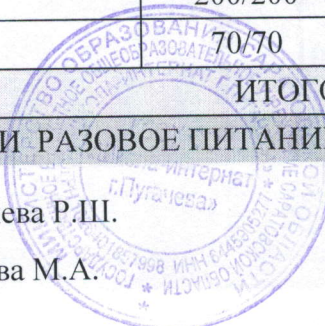
№ порты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность
			белки	жиры	Углеводь	
ЗАВТРАК						
260	Каша молочная "Дружба"	250/300	7,89	17,5	37,6	339,3
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
501	Кофейный напиток с молоком	200/200	3,2	2,9	15,9	79
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			18,76	33,5	102,82	765,5
II ЗАВТРАК						
590	Печенье/вафли	50	3,75	4,9	37,2	209
	Конфета шоколадная	30/30	0,876	3,2	23	124,2
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
ИТОГО:			5,626	8,3	60,4	425,2
ОБЕД						
106	Салат "Витаминный"	80/100	0,7	0,1	2,6	16,1
149	Суп с фрикадельками на м\к бульоне	300/350	3,08	0,63	20,6	132
429	Картофельное пюре	160/180	4,2	8,8	21,8	184
337	Рыба, запеченная в омлете	90/100	15,9	7,8	3,2	147
454	Соус томатный с овощами	30/50	0,54	1,87	3,5	32,8
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96
479	Сметана	10\12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			39,38	22,9	157,76	1033,1
ПОЛДНИК						
	Пирог с капустой, рыб. консервой	100/100	10,6	7,8	38,8	271
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15,2	61
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			11,9	9	83,4	444,5
УЖИН						
300	Яйцо вареное	40/1шт.	5,1	4,6	0,3	63
50	Салат из отварной свёклы	80/90	1,35	4,95	7,56	80,1
243	Каша пшеничная рассыпчатая	160/180	10,8	11,6	64,2	305
367	Гуляш из говядины	70/80	17,2	18,3	3,5	247,5
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			42,55	40,25	151,76	1040,6
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			118,216	113,95	556,14	3708,9

Составил:

Сунчалыева Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.



ВОСКРЕСЕНЬЕ I неделя 7день

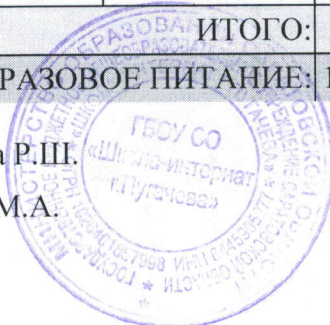
карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность
			белки	жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК						
	Картофель тушеный	180/200	2,17	6,09	15,09	126,09
104	Курица порционная	80/90	13,2	9,12	0,32	136
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
193	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			23,14	28,31	79,73	669,29
II ЗАВТРАК						
564	Булочка домашняя	100/100	7,65	13,3	61,5	388,3
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
ИТОГО:			8,65	13,5	61,7	480,3
ОБЕД						
115	Икра кабачковая	30/30	0,6	2,7	2,31	35,7
146	Суп с клецками на м/к бульоне	300/350	1,7	3,64	12,3	88,6
123	Капуста тушеная	180/200	7,4	7,2	7,8	126
390	Тефтеля из говядины	80/90	8,55	13,8	10,3	198,9
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			32,95	29,34	142,31	968,2
ПОЛДНИК						
100	Сыр твердый	22/22	5,6	5,8	0	75,46
108	Хлеб пшеничный	25/30	7,6	0,8	49,2	235
	Конфета шоколадная	30/30	0,876	3,2	23	124,2
507	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			15,776	11,2	124,7	567,7
УЖИН						
1	Салат "Овощной"	80/90	1,7	7,07	6,51	95,2
237	Каша гречневая рассыпчатая	160/180	11,4	10,5	49,44	337
366	Мясо, тушеное с соусом	90/100	13,6	16,6	2,9	232,8
194	Чай с сахаром и лимоном	200/200	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			34,4	34,97	123,25	961
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			114,916	117,32	531,69	3646,49

Составил:

Сунчалая Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.



ПОНЕДЕЛЬНИК II неделя 1 день

№ арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность
			белки	жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
454	Рис отварной	160/180	4,92	8,1	45,8	272,8
395	Сосиска отварная	50/50	10,2	10,8	30,2	259
456	Соус красный основной	50	7,2	1,21	4,63	32,3
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200/200	2,9	2	20,9	113
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			32,89	35,21	150,85	1024,3
II ЗАВТРАК						
590	Печенье/вафли	50	3,75	4,9	37,2	209
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
ИТОГО:			3,85	4,9	52,2	269
ОБЕД						
	Зелёный горошек с луком, растительным маслом	25/30	0,7	0,1	2,6	16,1
128	Борщ на мк бульоне	300/350	2,6	7	14,9	133
369	Жаркое по домашнему	200/220	33,8	30,16	21,58	492,7
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
479	Сметана	10\12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			52,06	40,76	149,04	1177
ПОЛДНИК						
576	Ватрушка "Лакомка"	100	1,34	31,38	32,7	466,8
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			3,54	32,78	62,3	671,3
УЖИН						
301	Омлет	110/110	9,5	14,7	2,5	179,4
165	Суп вермишелевый молочный	200/250	8,55	7,9	28,5	219
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			25,75	23,4	95,2	693,4
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			118,09	137,05	509,59	3835

Составил:

Сунчалеева Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.



ВТОРНИК II неделя 2 день

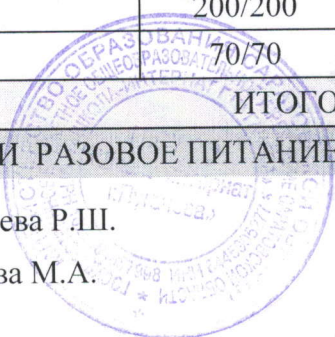
№ порты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность
			белки	жиры	Углеводь	
ЗАВТРАК						
262	Каша манная молочная	250/300	9,3	11,19	46,3	323,1
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
300	Яйцо вареное	40/1шт.	5,1	4,6	0,3	63
501	Кофейный напиток с молоком	200/200	3,2	2,9	15,9	79
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			25,27	31,79	111,82	812,3
II ЗАВТРАК						
98	Бутерброт пикантный (горячий с сыром)	60/60	5,87	9,5	15,87	172,5
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
ИТОГО:			6,87	9,7	16,07	264,5
ОБЕД						
1	Салат из капусты	80/100	2,1	10,1	9,3	136
144	Суп рисовый с мясом	300/350	3	5,7	30,3	167,5
429	Гороховое пюре	160/180	3,6	0,7	29,3	144
345	Котлета рыбная	90/100	13,9	2,1	9,6	113
148	Соус белый	50	7,2	1,21	4,63	32,3
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
479	Сметана	10\12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			44,36	23,31	181,09	1078
ПОЛДНИК						
577	Творожники песочные	100/100	10,2	18,6	42,4	378
496	Какао с молоком	200/200	3,6	3,3	25	144
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			15	23,1	96,8	634,5
УЖИН						
50	Салат из отварной свёклы	80/90	1,35	4,95	7,56	80,1
429	Пюре картофельное	160/180	4,2	8,8	21,8	184
404	Курица порционная	70/80	13,2	9,12	0,32	136
454	Соус томатный с овощами	30/50	0,54	1,87	3,5	32,8
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			27,39	25,54	109,38	777,9
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			118,89	113,44	515,16	3567,2

Составил:

Сунчалаева Р.ИИ.

Утвердил:

Урабасова М.А.



СРЕДА II неделя 3 день

№ арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность
			белки	жиры	Углеводь	
ЗАВТРАК						
258	Каша пшенная молочная	250/300	13,1	19,3	55,7	448,5
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
496	Какао с молоком	200/200	3,6	3,3	25	144
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			24,37	35,7	130,02	939,7
II ЗАВТРАК						
549	Пицца школьная	100/100	10,2	10,8	30,2	259
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
ИТОГО:			11,2	11	30,4	351
ОБЕД						
	Лук с растительным маслом	25/30	0,4	1,8	2,6	27,63
134	Рассольник с мясом	300/350	2,87	7,35	22,7	169,7
406	Плов с курицей	260/280	16	15,9	37,9	359
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
479	Сметана	10\12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			34,23	28,55	173,16	1091,53
ПОЛДНИК						
590	Печенье/вафли	50/50	3,75	4,9	37,2	209
517	Йогурт фруктовый	200/200	10	6,4	17	174
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			14,95	12,5	83,6	495,5
УЖИН						
1	Салат "Овощной"	80/90	1,7	7,07	6,51	95,2
291	Рожки отварные	130/140	5,3	0,63	27,1	135,2
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/120	11,4	6,2	5,4	123
494	Чай с сахаром и лимоном	200/200	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			26,1	14,7	103,41	649,4
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			110,85	102,45	520,59	3527,13

Составил:

Сунчалаева Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.



ЧЕТВЕРГ II неделя 4 день

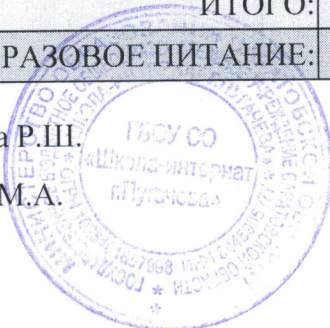
№ порты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность
			белки	жиры	Углеводь	
ЗАВТРАК						
264	Каша пшеничная молочная	250/300	11,1	11,22	54,8	364,5
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			18,87	24,32	119,12	771,7
II ЗАВТРАК						
98	Бутерброт пикантный (горячий с сыром)	50/50	5,87	9,5	15,87	172,5
496	Какао с молоком	200/200	3,6	3,3	25	144
ИТОГО:			9,47	12,8	40,87	316,5
ОБЕД						
	Лук с растительным маслом	25/30	0,4	1,8	2,6	27,63
144	Суп гороховый с мясом	300/350	3,22	5,95	21,2	151,2
170	Гренки из пшеничного хлеба	50	5,62	0,56	34,87	167,1
377	Картофельная запеканка с мясом	200/60/200/80	23,3	23,5	18,9	380
507	Компот из свежих фруктов	200/200	0,5	0,2	23,1	96
479	Сметана	10\12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			47,5	35,51	183,63	1247,13
ПОЛДНИК						
577	Творожники песочные	100/100	10,2	18,6	42,4	378
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
ИТОГО:			12,4	20	72	582,5
УЖИН						
300	Яйцо вареное	40/1шт.	5,1	4,6	0,3	63
165	Суп вермишелевый молочный	250/300	11	11,4	36,1	295,4
590	Печенье/вафли	50	3,75	4,9	37,2	209
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			27,55	21,7	137,8	862,4
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			115,79	114,33	553,42	3780,23

Составил:

Сунчалаяева Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.



ПЯТНИЦА II неделя 5 день

№ порты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность
			белки	жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
260	Каша молочная "Дружба"	250/300	11,4	11,4	44,3	330
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
501	Кофейный напиток с молоком	200/200	3,2	2,9	15,9	79
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			22,27	27,4	109,52	756,2
II ЗАВТРАК						
548	Сосиска в тесте	100/100	10,3	13,4	31	286
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
ИТОГО:			11,3	13,6	31,2	378
ОБЕД						
50	Салат из отварной свёклы	80/90	1,35	4,95	7,56	80,1
146	Суп с клецками на м/к бульоне	300/350	1,7	3,64	12,3	88,6
237	Каша гречневая рассыпчатая	160/180	11,4	10,5	49,44	337
337	Рыба, запеченная в омлете	90/100	15,9	7,8	3,2	147
154	Соус томатный с овощами	30/50	0,54	1,87	3,5	32,8
193	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
179	Сметана	10\12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			45,45	32,26	173,96	1170,7
ПОЛДНИК						
590	Печенье/вафли	50/50	3,75	4,9	37,2	209
517	Йогурт фруктовый	200/200	10	6,4	17	174
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			14,95	12,5	83,6	495,5
УЖИН						
2	Салат "Витаминный"	80/90	0,88	8,08	8,48	110,4
129	Пюре картофельное	160/180	4,2	8,8	21,8	184
366	Бефстроганов из говядины	90/100	18,2	16,6	2,88	232,8
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			31,38	34,28	109,36	872,2
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			125,35	120,04	507,64	3672,6

Составил:

Сунчалеева Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.



СУББОТА II неделя 6 день

№ арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность
			белки	жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
262	Каша манная молочная	250/300	9,3	11,19	46,3	323,1
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
100	Сыр твердый	20/22	5,6	5,8	0	75,46
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			22,67	30,09	110,62	730,3
II ЗАВТРАК						
589	Печенье/вафли	50/50	3,75	4,9	37,2	209
	Конфета шоколадная	30/30	0,876	3,2	23	124,2
496	Какао с молоком	200/200	3,6	3,3	25	144
ИТОГО:			8,226	11,4	85,2	477,2
ОБЕД						
115	Икра кабачковая	30/30	0,6	2,7	2,31	35,7
149	Суп с фрикадельками на м\к бульоне	300/350	3,08	0,63	20,6	132
	Картофель отварной	160/180	4,4	8,3	31,7	222,6
381	Котлета мясная	90/100	17,8	17,5	14,3	286
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
479	Сметана	10\12	0,26	1,5	0,36	16,2
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			40,84	32,63	178,87	1211,5
ПОЛДНИК						
548	Булочка "Веснушка"	100/100	7,8	6,2	57	315
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			10	7,6	86,6	519,5
УЖИН						
50	Салат из отварной свёклы	80/90	1,35	4,95	7,56	80,1
454	Рис отварной	160/180	4,92	8,1	45,8	272,8
344	Зразы рыбные с яйцом	80/90	10,3	3,06	9,54	107,1
454	Соус томатный с овощами	30/50	0,54	1,87	3,5	32,8
494	Чай с сахаром и лимоном	200/200	0,1	0	15,2	61
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			24,81	18,78	130,8	788,8
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			106,546	100,5	592,09	3727,3

Составил:

 Сунчалева Р.ИИ.

Утвердил:

 Урабасова М.А.

ВОСКРЕСЕНЬЕ II неделя 7 день

№ порты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность
			белки	жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
	Картофель тушеный	180/200	2,17	6,09	15,09	126,09
405	Чахохбили с курицей	100/120	8,28	10,7	3,96	144
105	Масло сливочное	15/15	0,07	12,3	0,12	112,2
500	кофейный напиток со сгущенным молоком	200/200	2,9	2	20,9	113
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			21,02	31,89	89,27	730,29
II ЗАВТРАК						
100	Сыр твердый	20/22	5,6	5,8	0	75,46
108	Хлеб пшеничный	25/30	7,6	0,8	49,2	235
518	Сок натуральный	200/200	1	0,2	0,2	92
ИТОГО:			14,2	6,8	49,4	327
ОБЕД						
	Лук с растительным маслом	25/30	0,4	1,8	2,6	27,63
156	Суп-лапша домашняя на м/к бульоне	300/350	3,57	7,8	19,5	155,4
370	Плов из отварной говядины	260/280	21,2	20,8	55,1	493
507	Компот из свежих фруктов	200/200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	100/100	7,6	0,8	49,2	235
109	Хлеб ржаной	100/150	6,6	1,2	33,4	174
ИТОГО:			39,87	32,6	182,9	1181,03
ПОЛДНИК						
567	Булочка "Российская"	90/100	7,8	6,2	57	315
	Конфета шоколадная	30/30	0,876	3,2	23	124,2
508	Компот из сухофруктов	200/200	0,5	0	27	110
112	Фрукт	250/300	1,2	1,2	29,4	112,5
ИТОГО:			10,376	10,6	136,4	661,7
УЖИН						
50	Салат из отварной свёклы	80/90	1,35	4,95	7,56	80,1
423	Капуста тушеная	180/200	7,4	7,2	7,8	126
390	Тефтеля из говядины	80/90	8,55	13,8	10,3	198,9
493	Чай с сахаром	200/200	0,1	0	15	60
108	Хлеб пшеничный	70/70	7,6	0,8	49,2	235
ИТОГО:			25	26,75	89,86	700
ВСЕГО 5-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			110,466	108,64	547,83	3600,02

Составил:

Сунчалыева Р.Ш.

Утвердил:

Урабасова М.А.

