ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00c6f6b9321d1f2f0f6f0ff1bb0d0f2f1f
Владелец: Магамадова Марина Абдулаевна
Действителен с 05.07.2023 до 21.09.2024

| Утвердил: | должность | Директор |
|---|---|---|
| | фамилия | Магамадова М.А. |

| ЗАВТРАК | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1 неделя** | | | | | | |
| **День** | **Наименование** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** |
| **Понедельник** | Котлета куриная | 70 | 6.65 | 12.6 | 19.6 | 218.4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 116.82 |
| | Картофельное пюре №377 | 100 | 2.7 | 4 | 5.8 | 70 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0.03 | 0.1 | 9.5 | 39.02 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 75.6 |
| | **Итого** | **500** | **14.52** | **17.6** | **75.84** | **519.84** |
| **Вторник** | Каша рисовая с изюмом №177 | 170 | 4.93 | 8.81 | 38.85 | 254.41 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1.52 | 1.35 | 15.9 | 81.83 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 116.82 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 75.6 |
| | **Итого** | **500** | **11.59** | **11.06** | **95.69** | **528.66** |
| **Среда** | Омлет с сыром №275 | 150 | 16.87 | 23.25 | 2.81 | 287.47 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0.03 | 0.1 | 9.5 | 36.02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.73 | 0.6 | 24.14 | 116.88 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0.08 | 8.2 | 0.13 | 72.64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 75.6 |
| | **Итого** | **500** | **22.91** | **32.55** | **53.38** | **588.61** |
| **Четверг** | Рис припущенный №305 | 100 | 2.43 | 2.87 | 24.45 | 133.35 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1.52 | 1.35 | 15.9 | 81.83 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5.52 | 0.7 | 33.8 | 163.58 |
| | Сосиски (любимые) | 50 | 4.75 | 6.75 | 1.37 | 85.23 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 75.6 |
| | **Итого** | **500** | **15.42** | **12.07** | **92.32** | **539.59** |
| **пятница** | Рыба припущенная | 90 | 15.6 | 0.6 | 0.96 | 71.64 |
| | Картофельное пюре №377 | 150 | 4.04 | 8 | 8.7 | 119.96 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 120.82 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0.08 | 8.2 | 0.13 | 74.64 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1.52 | 1.35 | 15.9 | 81.83 |
| | **Итого** | **500** | **25.18** | **18.65** | **49.83** | **468.89** |
| | **2 неделя** | | | | | |
| **Понедельник** | Рыба припущенная | 75 | 13 | 0.5 | 0.8 | 59.7 |
| | Рис отварной №304 | 100 | 2.43 | 3.58 | 24.46 | 139.78 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 116.82 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0.03 | 0.1 | 9.5 | 39.02 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 15 | 0.12 | 12.3 | 0.19 | 111.94 |
| | Булочка домашняя | 60 | 4.2 | 6.7 | 9.6 | 118.75 |
| | **Итого** | **500** | **23.72** | **23.68** | **68.69** | **586.01** |
| **Вторник** | Сырники из творога запеченые №286 | 150 | 17 | 4 | 19 | 195 |
| | Чай с молоком или сливками №378 | 200 | 1.52 | 1.35 | 15.9 | 81.83 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 116.82 |
| | Яблоко №338 | 100 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 75.6 |
| | **Итого** | **500** | **23.66** | **6.25** | **75.84** | **469.25** |
| **Среда** | Запеканка из творога №279 | 150 | 23.85 | 11.55 | 22.5 | 286.35 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0.03 | 0.1 | 9.5 | 36.02 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.73 | 0.6 | 24.14 | 117.88 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 | 10 | 0.08 | 8.2 | 0.13 | 72.64 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 73.6 |
| | **Итого** | **500** | **29.89** | **20.85** | **73.07** | **586.49** |
| **четверг** | Греча отварная №4.3 | 100 | 5.73 | 4.06 | 25.76 | 149.6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 116.82 |
| | Котлета куриная | 70 | 6.65 | 12.6 | 19.6 | 210.4 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0.03 | 0.1 | 9.5 | 36.02 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 73.6 |
| | **Итого** | **500** | **17.55** | **17.66** | **95.8** | **586.44** |
| **пятница** | Рис отварной №304 | 100 | 2.43 | 3.58 | 24.46 | 126.2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 116.88 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0.02 | 0.09 | 8.55 | 35.09 |
| | Котлета куриная | 70 | 6.65 | 12.6 | 19.6 | 210.4 |
| | Яблоко №338 | 80 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 73.6 |
| | **Итого** | **480** | **14.24** | **17.17** | **93.55** | **562.17** |

| ОБЕД | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1 неделя** | | | | | | |
| **День** | **Наименование** | **Выход,г** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **ЭЦ,ккал** |
| **Понедельник** | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5.04 | 2.86 | 11.68 | 0 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8.59 | 6.09 | 38.64 | 0 |
| | Котлета куриная | 90 | 8.58 | 16.25 | 25.28 | 262.7 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6.32 | 0.8 | 38.64 | 0 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0.03 | 0.09 | 8.55 | 0 |
| | **Итого** | **700** | **28.56** | **26.09** | **122.79** | **262.7** |
| **Вторник** | Суп-пюре из картофеля №131 | 200 | 4.64 | 4.76 | 13.72 | 0 |
| | Рис отварной №304 | 150 | 3.64 | 5.37 | 36.69 | 214 |
| | Сосиски (любимые) | 90 | 8.55 | 12.15 | 2.47 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6.32 | 0.8 | 38.64 | 0 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0.03 | 0.09 | 8.55 | 0 |
| | **Итого** | **700** | **23.18** | **23.17** | **100.07** | **214** |
| **Среда** | Борщ №81 | 250 | 9.1 | 10.85 | 8.56 | 171 |
| | Сметана | 10 | 0.25 | 2 | 0.34 | 0 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 120 | 5.46 | 5.79 | 30.46 | 182 |
| | Салат из моркови с сухофруктами №24 | 60 | 0.72 | 3.66 | 9.72 | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3.94 | 0.5 | 24.14 | 133 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0.03 | 0.09 | 8.55 | 39 |
| | **Итого** | **700** | **19.5** | **22.89** | **81.77** | **611** |
| **Четверг** | Суп гороховый №127 | 200 | 5.92 | 2.62 | 12.62 | 0 |
| | Картофельное пюре №377 | 150 | 4.05 | 6 | 8.7 | 0 |
| | Котлета куриная | 90 | 8.58 | 16.25 | 25.28 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6.32 | 0.8 | 38.64 | 0 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0.03 | 0.09 | 8.55 | 0 |
| | **Итого** | **700** | **24.9** | **25.76** | **93.79** | **0** |
| **Пятница** | Суп картофельный №112 | 200 | 2.6 | 2.7 | 8.6 | 80 |
| | Плов с курицей №291 | 150 | 13.56 | 8.38 | 28.58 | 266 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7.89 | 1 | 48.29 | 241 |
| | Салат из свеклы с яблоками №28 | 70 | 0.7 | 4.2 | 7.7 | 79 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0.03 | 0.09 | 8.55 | 39 |
| | **Итого** | **700** | **24.78** | **16.37** | **101.72** | **705** |
| | **2 неделя** | | | | | |
| **Понедельник** | Борщ со свежей капустой и томатом №83 | 200 | 5.01 | 3.8 | 12 | 114 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150 | 5.46 | 5.79 | 30.46 | 196 |
| | Салат из квашеной капусты с луком №69 | 100 | 1.6 | 6 | 8.2 | 103 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5.53 | 0.7 | 33.81 | 185 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0.03 | 0.09 | 8.55 | 39 |
| | Масло сливочное (порциями) № 14 | 20 | 0.12 | 12.3 | 0.19 | 98 |
| | **Итого** | **710** | **17.75** | **28.68** | **93.21** | **735** |
| **Вторник** | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200 | 5.04 | 2.86 | 11.68 | 92.62 |
| | Котлета куриная | 90 | 8.58 | 16.25 | 25.28 | 262.7 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6.32 | 0.8 | 38.64 | 187.04 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0.03 | 0.09 | 8.55 | 35.13 |
| | Греча отварная №4.3 | 150 | 8.59 | 6.09 | 38.64 | 243.73 |
| | **Итого** | **700** | **28.56** | **26.09** | **122.79** | **821.22** |
| **среда** | Суп гороховый №127 | 200 | 5.92 | 2.62 | 12.62 | 98 |
| | Котлета куриная | 90 | 8.58 | 16.25 | 25.28 | 282 |
| | Рис отварной №304 | 150 | 3.64 | 5.37 | 36.69 | 210 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0.03 | 0.09 | 8.55 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6.32 | 0.8 | 38.64 | 187 |
| | **Итого** | **700** | **24.49** | **25.13** | **121.78** | **812** |
| **Четверг** | Суп с фасолью №119 | 200 | 5.72 | 19.4 | 17.49 | 241 |
| | Плов с курицей №291 | 120 | 13.56 | 8.38 | 28.58 | 220 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 6.32 | 0.8 | 38.64 | 171 |
| | Чай с лимоном №459 | 200 | 0.03 | 0.1 | 9.5 | 39.02 |
| | **Итого** | **620** | **25.63** | **28.68** | **94.21** | **671.02** |
| **Пятница** | Суп гороховый №127 | 200 | 5.92 | 2.62 | 12.62 | 98 |
| | Котлета куриная | 90 | 8.58 | 16.25 | 25.28 | 262 |
| | Рис отварной №304 | 150 | 3.64 | 5.37 | 36.69 | 210 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6.32 | 0.8 | 38.64 | 187 |
| | Чай с лимоном №459 | 180 | 0.03 | 0.09 | 8.55 | 35 |
| | **Итого** | **700** | **24.49** | **25.13** | **121.78** | **812** |