

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего
Махаева Ю.Р..

Вторник 7 (II) 01.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	4,7	7,6	20,2	265,9	0,6	80
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Какао с молоком	200	3,8	3,3	12,93	87,87	0,5	34
Второй завтрак:	Фрукты	145	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,72	3,07	3,84	45,72	3,84	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,2	6,3	10	123,7	14,8	26
	Гуляш из отварного мяса	70	13,89	13,21	6,68	201,18	1,05	84
	Картофельное пюре с морковью	150	3,06	4,24	19,97	131,13	22,5	44/1
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Кисель из натурального сока	200	0,4	0,1	16,7	80,1	0,6	40
	Печенье	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	107
Ужин:	Пудинг из творога запеченный	150	26,6	17,9	15,7	333,8	0,3	60
	Соус молочный сладкий	50	1	1,9	3,6	68,2	0	55
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			69,33	64,35	218,54	1873,6 3	56,39	

Вторник 7 (II) 01.07.2025

УТВЕРЖДА

И.о. заведующе

Махаева Ю



Витамин

№
технологическ
карты

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	150	4,6	2,14	43,63	116,16	0,73	80
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
Второй завтрак:	Фрукты	130	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
Обед:	Салат из свеклы с соленым огурцом	35	0,5	2,04	2,65	21,06	1,99	5
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,61	5,96	13,04	110,78	19,53	26
	Гуляш из отварной говядины	60	13,89	13,21	6,68	201,18	1,05	84
	Картофельное пюре с морковью	100	2,04	2,83	13,31	87,42	15	44/1
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
Юлдник:	Печенье	30	0,6	0,7	15,5	70,8	0	107
Ужин:	Пудинг из творога запеченый	130	18,09	12,51	23,4	294,98	0,35	60
	Соус молочный сладкий	35	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	Чай с сахаром	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день:			52,38	49,23	210,92	1402,23	50,08	

УТВЕРЖДА

И.Ф. заведующий

Махаева Ю.И.

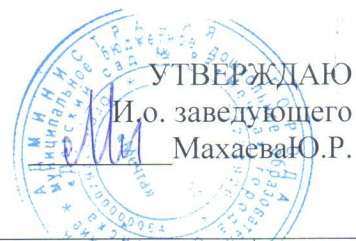
Среда 8 (II)02.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	150	5,92	9,65	43,63	139,97	0,52	16
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2	10,63	70	0,98	35
Второй завтрак:	Фрукты	130	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
	Суп из картофеля вегетарианский	200	11,5	11,8	11,4	197,6	2,1	30
	Птица тушеная	60	7,06	6,47	1,76	93,5	0,01	62
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,43	4,65	38,24	172,6	0	19
	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	7,06	6,47	1,76	93,5	0,01	9
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник:	Кефир	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Булочка домашняя с изюмом	60	5,46	6,12	43,16	209,43	0,2	69
Ужин:	Омлет натуральный	50	11,29	13,03	3,37	176,1	0,78	48
	Свекла тушеная	130	2,4	3,16	14,1	94,17	12,8	73
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день:			61,77	71,13	234,37	1608,69	39,78	



Среда 8 (II) 02.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	200	4,83	2,47	19,22	170,6	0,65	16
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	14,36	91	1,17	35
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
Обед:	Салат из белокачанной капусты с яблоком	50	0,84	3,09	3,46	49,46	14,78	9
	Суп из картофеля вегетарианский	250	11,5	10,7	18,8	217,3	2,3	30
	Птица тушеная	70	8,23	7,55	2,05	109,08	1,01	62
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,3	4,7	34,2	200	0	19
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
Полдник:	Булочка домашняя с изюмом	70	6,63	7,39	44,38	263,76	0,27	69
	Омлет натуральный	60	12,42	18,27	3,93	112,1	0,1	48
Ужин:	Свекла тушеная	140	2,4	3,16	14,1	94,17	12,8	73
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			68,81	72,26	240,52	1827,9 7	46,68	



Четверг 9 (II) 03.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	200	6,69	10,94	48,25	167,6	2,01	13
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Сыр	15	3,1	4	0	51	0,1	63
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7,1	28,6	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Салат из белокачанной капусты	50	1,5	2	4,5	43	14,6	4
	Суп картофельный с крупой	250	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	25
	Жаркое по-домашнему	200	12,7	12,8	23,5	262,5	11,7	49
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Ряженка	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
	Повидло	20	0,08	0	12,92	48,8	0,1	102
Ужин:	Запеканка из творога	150	26,9	19,6	31,7	414,2	0,3	43
	Соус молочный сладкий	50	2,48	1,71	11,15	71,38	0,65	76
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			100,8	71,44	277,05	2057,48	49,54	



Четверг 9 (II) 03.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	200	6,69	10,94	48,25	167,6	2,01	13
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Сыр	15	3,1	4	0	51	0,1	63
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7,1	28,6	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Салат из белокачанной капусты	50	1,5	2	4,5	43	14,6	4
	Суп картофельный с крупой	250	24,64	2,66	13,19	194,1	7,3	25
	Жаркое по-домашнему	200	12,7	12,8	23,5	262,5	11,7	49
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник:	Ряженка	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
	Повидло	20	0,08	0	12,92	48,8	0,1	102
Ужин:	Запеканка из творога	150	26,9	19,6	31,7	414,2	0,3	43
	Соус молочный сладкий	50	2,48	1,71	11,15	71,38	0,65	76
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день:			100,8	71,44	277,05	2057,48	49,54	



УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего
Махаева Ю.Р..

Понедельник 1 (I) 07.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая гречневая	200	6,8	10,94	48,25	199	2,01	19/1
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Сыр	15	3,1	4	0	51	0,1	63
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7,1	28,6	0	31
Второй завтрак:	Сок	160	0,5	0,1	10,1	46	2	32
	Салат из белокачанной капусты	50	1,5	2	4,5	43	14,6	4
Обед:	Суп картофельный	250	2,27	6,22	11,3	111,08	14,19	21
	Котлета из свинины	80	10,7	20,73	5,9	245,51	0,5	45/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,7	34,2	200	0	41
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	13,86	58,5	1,98	37
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
Полдник	Кисель из натурального сока	200	0,4	0,1	16,7	80,1	0,6	40
	Ватрушка	90	16,2	14	49	387,8	28,47	116
Ужин:	Драчена	120	16,096	25,3	13,4	208,6	0,2	101
	Салат из свеклы	50	1,3	2	7,4	53,1	3,5	6
	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	33,1	0,3	33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Всего день			71,89	95,38	284,13	2044,59	69,75	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Понедельник 1 (I)07.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологическо карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая гречневая	150	5,92	9,65	43,63	135,97	1,81	19/1
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Сыр	10	2,3	3	0	36,4	0,1	64
	Чай с сахаром	180	0,1	0	8	24,4	0	31
Второй завтрак:	Сок	160	0,5	0,1	12,2	48	3,5	32
Обед:	Салат из белокачанной капусты	35	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Суп картофельный	200	2,03	5,9	10,12	102,26	12,71	21
	Котлета из свинины	60	10,7	20,728	5,9	245,5	0,5	45/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,8	3,7	24	143,8	0	41
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	11,9	50,7	1,98	37
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Полдник	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
	Ватрушка	80	11,7	12	41,8	321,5	2,3	116
Ужин:	Драчена	100	16,096	25,264	13,424	194	2,2	101
	Салат из свеклы	35	0,6	3,04	4,52	43,77	2	6
	Чай с лимоном	150	0,1	0	6	24,6	0,1	33
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день			60,66	91,02	239,17	1693,06	39,62	