

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего
Махасва Ю.Р.

Вторник 2 (I) 08.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Логическая карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (ячка, пшеничка)	200	5,55	6,04	35,35	175,92	0,65	18
	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	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68
Полдник	Рассольник "Ленинградский"	250	3,49	5,11	22,7	151,52	7,87	27
	Запеканка картофельная с мясом	200	17,45	19,9	27,08	357,68	17,52	58
	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
	Печенье	40	0,4	0,06	39,9	162,5	0	81
Ужин:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Зразы рыбные с яйцом	70	16,3	4,8	13,3	162,3	0,7	96
	Соус молочный	20	0,8	1,8	2,3	32,3	0	59
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,7	34,2	200	0	41
	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:			75,77	66,47	297,5	2075,5 5	59,42	



Вторник 2 (I) 08.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	технологическая карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (ячка, пшеничка)	150	5,92	9,65	43,63	177,26	0,65	18.
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Какао с молоком	180	2,5	2,70	8,7	69,5	0,4	34
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,83	3,73	18,38	119,35	7,42	27
	Запеканка картофельная с мясом	180	16,55	18,3	24,74	330,05	16,08	58
	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
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,44	18,2	83,2	0	77
Юлдник:	Кефир	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Печенье	30	0,2	0,03	19,95	81,25	0	81
Ужин:	Зразы рыбные с яйцом	70	15,5	4,8	8,9	141,4	2,1	96
	Соус молочный	20	0,7	1,8	1,6	29	0	59
	Макарон.изделия отварные с маслом	130	4,43	4,65	38,24	172,6	0	41
	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:			67,62	65,34	252,93	1739,1	50,16	

Среда 3 (I)09.07.2025

УТВЕРЖДА

И.о.заведующего

Махаева Ю



№

технологическая карта

Витамин С

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150	5,5	6,9	21,9	170,17	1,6	79
	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
	Кофейный напиток с молоком	180	0,1	0	0	24,4	0	35
Второй завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32
Обед:	Суп гороховый с гречками	200	8,1	4,4	19,5	200	11	83
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	6,47	9,98	164	0,5	52
	Капуста тушеная	130	3,02	3,4	8,5	78,3	29,7	53
	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
	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
Ужин:	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	81
	Запеканка творожная с яблоком	130	21,86	13,97	25,23	319,42	2,78	87
	Соус молочный сладкий	35	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	76
	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			62,92	50,74	200,79	1625,14	52,19	

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.



Среда 3 (I)09.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный рисовый	200	9,25	10,78	34,21	265,9	1,8	79
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	7,1	28,6	0	35
Второй завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32
Обед:	Суп гороховый с гречкой	250	8,1	4,4	19,5	200	11	83
	Котлета рубленая из птицы	70	11	7,55	2,05	109,08	0	52
	Капуста тушеная	150	3,3	4,2	9,7	92	31	53
	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:	Какао с молоком	200	2,9	3	10,1	79,8	0,5	34
	Печенье	40	3	3,92	29,8	166,8	0	81
Ужин:	Запеканка творожная с яблоком	150	21,86	13,97	25,23	319,42	2,78	87
	Соус молочный сладкий	50	1	1,9	3,6	68,2	0	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			72,23	59,21	237,77	1863,6	52,96	



УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Пятница 5 (I) 11.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	200	6,69	10,94	48,25	146,6	2,01	14
	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
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	11,5	86,3	0,5	35
Второй завтрак:	Фрукты	145	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,8	3	2,7	42,4	2,2	7
	Суп картофельный с бобовыми	250	3,91	1,99	17,88	103,77	11,23	24
	Котлета мясная (шницель мясной)	70	10,58	20,1	9,19	238	1,17	45
	Рагу из овощей	150	3,5	4,4	18,6	129	21,5	51
	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:	Ряженка	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Ужин:	Суфле из печени	80	21,78	9,76	12,81	243,1	7,37	50/1
	Соус молочный	50	1	1,9	3,6	68,2	0	59
	Картофель отварной	150	2,9	4,6	23,7	147,9	12,4	112
	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			75	76,36	249,31	1865,97	71,98	

УТВЕРЖДА

И.о. заведующего

Махаева Ю.И.

Пятница 5 (I) 11.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	150	5,92	9,65	43,63	125,9	1,81	14
	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	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	35	0,34	2,05	1	24,23	2,04	7
	Суп картофельный с бобовыми	200	2,59	1,64	15,98	89,52	10,09	24
	Котлета мясная (шницель мясной)	60	10,58	20,1	9,19	238	1,17	45
	Рагу из овощей	130	2,2	6,71	10,43	111,61	13,37	51
	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
	Ряженка	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
Полдник:	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
Ужин:	Суфле из печени	55	21,54	10,35	8,01	159,65	7,34	50/1
	Соус молочный	50	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	59
	Яйцо	1	21,54	10,35	8,01	159,65	0	93
	Картофель отварной	150	2,6	3,7	21,5	130,9	11,3	112
	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
Всего день			67,29	74,08	209,45	1549,56	59,52	

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Понедельник 6 (II) 14.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (рис, пшено)	200	3,43	4,51	20,47	359,5	0,65	18
	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
	Кофейный напиток без молока	200	0,1	0	7,1	28,6	0	36
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32
Обед:	Суп картофельный (полевой)	250	5,8	5,7	12,7	125,2	2,8	118
	Голубцы ленивые	220	16,06	16,9	15,88	281,47	25,11	42
	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:	Какао с молоком	200	3,8	3,3	12,93	87,87	0,5	34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Ужин:	Рыба тушеная с овощами	180	10,93	5,1	2,57	182,3	2,88	95
	Салат из картофеля с соленым огурцом	50	1,07	3,17	7,4	65,62	6,58	10
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	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:			60,93	53,85	187,73	1804,56	48,02	



УТВЕРЖДАЮ
заведующая
Махаева Ю

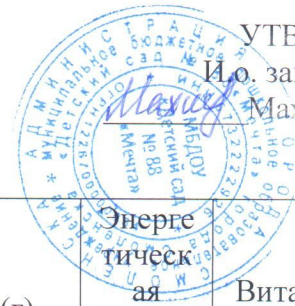
Понедельник 6 (II) 14.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (рис, пшено)	150	4,75	4,96	29,61	339,89	0,52	18
	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
	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	24,4	0	36
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32
Обед:	Суп картофельный (полевой)	200	5,5	5,7	8,7	108,2	2,6	118
	Голубцы ленивые	180	14,79	16,62	11,63	249,88	19,48	42
	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:	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
Ужин:	Рыба тушеная с овощами	150	10,93	5,1	2,57	100	2,88	95
	Салат из картофеля с соленым огурцом	35	0,8	2,13	5,48	44,58	4,74	10
	Яйцо	1	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	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:			55,7	51,17	162,68	1492,42	35,94	

Вторник 7 (II) 15.07.2025



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			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	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68
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 отварного мяса	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
Юлдник:	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
	Печенье	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	81
Ужин:	Пудинг из творога запеченный	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	76
	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:			52,38	49,23	210,92	1402,23	50,08	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р..

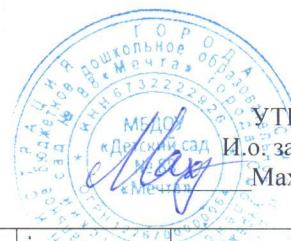
Вторник 7 (II) 15.07.2025

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
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	81
Ужин:	Пудинг из творога запеченый	150	26,6	17,9	15,7	333,8	0,3	60
	Соус молочный сладкий	50	1	1,9	3,6	68,2	0	76
	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	1873,63	56,39	



Среда 8 (II) 16.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая	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 картофельный 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	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	1827,97	46,68	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующей
Махаева Ю.И.

Среда 8 (II) 16.07.2025

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	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68
	Суп картофельный 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	130	4,43	4,65	38,24	172,6	0	19
	Салат из белокач.капусты с яблоком	35	0,63	3,08	2,9	46,12	11	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
Юлдник:	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	

Четверг 9 (II) 17.07.2025



УТВЕРЖДА
И.о. заведующей
Махаева Ю

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая манная	150	5,92	9,65	43,63	136,1	0,5	13
	Яйцо	1шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	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
	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	24,4	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32
Обед:	Салат из белокачанной капусты	35	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Суп картофельный с крупой	200	18,48	1,99	9,9	145,6	5,47	25
	Жаркое домашнему	150	11,2	11,4	17,7	218,2	9,6	49
	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
	Ряженка	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
Юлдник:	Повидло	20	0,08	0	12,92	48,8	0,1	102
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
Ужин:	Запеканка из творога	130	21	15,1	17,3	292,8	0,2	43
	Соус молочный сладкий	35	1,9	1,07	9,51	55,39	0,39	76
	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:			80,85	60,82	223,05	1639,72	36,37	

УТВЕРЖДАЮ
И.О. заведующего
Махаева Ю.Р.



Четверг 9 (II) 17.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ техно логи ческой 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
	Кофейный напиток без молока	200	0,1	0	7,1	28,6	0	36
Второй завтрак:	Сок	160	1	0,2	20,2	92	4	32
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
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
Полдник:	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
	Запеканка из творога	150	26,9	19,6	31,7	414,2	0,3	43
Ужин:	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. заведующей
Махаева Ю.

№
Витамин
С
технологическое

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологическо карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшениная	150	5,92	9,65	43,63	143,7	0,5	12
	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	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,5	~6	10,1	118,1	8,5	22
	Гуляш из отварного мяса	60	13,89	13,21	6,68	201,18	1,05	84
	Картофельное пюре	130	2,7	4,4	17,7	121,3	8,7	44
	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
	Юлдник:	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8
Пирожок с повидлом		60	6,8	9,4	45,7	193,2	0,2	85
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	150	24,45	12,39	9,55	247,71	0,72	61
	Винегрет	130	2,44	5,38	17,26	127,45	14,97	11
	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:			75,22	64,63	239,25	1629,74	60,83	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Пятница 10 (II) 18.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшенная	200	6,69	10,94	48,25	184,1	2,01	12
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	11,5	86,3	0,5	35
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68/2
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	6,1	13,3	136,5	12,7	22
	Гуляш из отварного мяса	70	13,89	13,21	6,68	201,18	1,05	84
	Картофельное пюре	150	3,5	4,7	22,9	148,4	11,1	44
	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
	Пирожок с повидлом	70	8,2	10,4	58,9	361,7	0,2	85
Ужин:	Рыба запеченная в омлете	180	28,53	16,96	10,31	310,12	0,83	61
	Винегрет	150	3,3	4,3	19,9	133,3	10,3	11
	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:			90,47	74,04	294,55	2136,26	79,67	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Понедельник 1 (I) 21.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической 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	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р..

Понедельник 1 (I) 21.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	