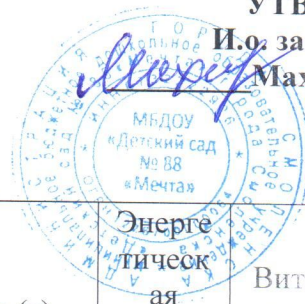


УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

Махаева Ю.Р..

Понедельник 1 (I)09.06.2025



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 (до 01.03. текущего года)	50	1,5	2	4,5	43	14,6	4
Обед:	Суп картофельный вегетарианский	250	2,27	6,22	11,3	111,08	14,19	30
	Котлета мясная 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
	Печенье	40	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 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			71,89	95,38	284,13	2044,59	69,75	



Понедельник 1 (I) 09.06.2025

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 (до 01.03)	35	0,75	2,05	2,3	30,86	11,62	4
	Суп картофельный вегетарианский	200	2,03	5,9	10,12	102,26	12,71	30
	Котлета мясная 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
	Печенье	20	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 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			60,66	91,02	239,17	1693,06	39,62	

Вторник 2 (I) 10.06.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующей
Махаева Ю

Витамин
С (мг)

№
технологическо
карты

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологическо карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (ячка, пшеничка)	150	5,92	9,65	43,63	177,26	0,65	18.
	Яйцо	1	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
	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	68/2
	Салат из белокач.капусты с ябл(до 01.03.тек. года)	35	0,63	3,08	2,9	46,12	11	9
	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
Юлдник:	Кефир	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	Зефир	25	0,2	0,03	19,95	81,25	0	125
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
	Салат из моркови (до 01.03.тек.г)	35	0,42	0,03	5,21	23,17	1,12	3
Ужин:	Зразы рыбные с яйцом	70	15,5	4,8	8,9	141,4	2,1	96
	Соус сметанно- молочный	20	0,7	1,8	1,6	29	0	103
	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			67,62	65,34	252,93	1739,1	50,16	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Вторник 2 (I) 10.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (ячка, пшеничка)	200	5,55	6,04	35,35	175,92	0,65	18.январь
	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
	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	68/2
Обед:	Салат из белокачанной капусты с яблоком (до 01.03. текущего года)	50	0,84	3,09	3,46	49,46	14,78	9
	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
	Салат из моркови (до 01.03.текущего года)	50	1	1,1	5,2	35,3	3,8	3
Полдник:	Зефир	25	0,4	0,06	39,9	162,5	0	125
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
Ужин:	Зразы рыбные с яйцом	70	16,3	4,8	13,3	162,3	0,7	96
	Соус сметанно-молочный	20	0,8	1,8	2,3	32,3	0	103
	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	2075,55	59,42	

УТВЕРЖДА
И.о. заведующей
Махаева Ю

Среда 3 (П)11.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологическо карты
			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
	Чай с сахаром	180	0,1	0	0	24,4	0	31
Второй завтрак	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Суп гороховый с гренками	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
Полдник:	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	81
Ужин:	Запеканка творожная с курагой	130	21,86	13,97	25,23	319,42	2,78	87/1
	Соус сметанный	35	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	55
	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
Матвеева Ю.Р.

Сектор
№ 88
«Мечта»

Среда 3 (I) 11.06.2025

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
	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:	Суп гороховый с гречками	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 курагой	150	21,86	13,97	25,23	319,42	2,78	87/1
	Соус сметанный	50	1	1,9	3,6	68,2	0	55
	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	