

Вторник 2 (I) 22.07.2025

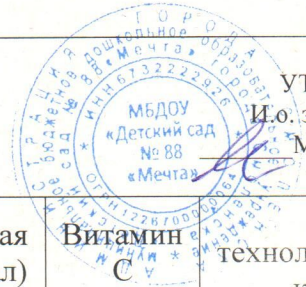


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая из смеси круп (ячка, пшеничка)	150	5,92	9,65	43,63	177,26	0,65	18.
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
	Какао с молоком	180	2,5	2,70	8,7	69,5	0,4	34
Второй завтрак:	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68
Юлдник:	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
	Кефир	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
Ужин:	Печенье	30	0,2	0,03	19,95	81,25	0	81
	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
Всего день:	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
			67,62	65,34	252,93	1739,1	50,16	



Вторник 2 (I) 22.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая 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	145	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	2075,55	59,42	



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующей
Махаева Ю

Среда 3 (I)23.07.2025

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

Четверг 4 (I)24.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	200	6,69	10,94	48,25	167	2,01	15
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	2,28	4,34	14,76	116,3	0	65
Второй завтрак:	Какао с молоком	200	3,8	3,3	12,93	87,87	0,5	34
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,8	47	10,6	68
Обед:	Салат из свеклы	50	1,3	2	7,4	53,1	3,5	6
	Яйцо	1шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Щи-по Уральски (с крупой)	250	3,81	4,67	19,39	135,68	13,75	23
	Плов из мяса	220	8,1	8,15	17,1	306,2	0,38	92
	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
	Булочка "Веснушка"	70	6,8	10,2	41,1	281,8	2,1	105
Ужин:	Шницель рыбный натуральный	70	15,1	3,9	9,8	136,2	0,7	104
	Соус молочный	20	0,8	1,8	2,3	32,3	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:			64,56	64,69	282,19	1978,25	52,04	

Четверг 4 (I) 24.07.2025



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	150	5,92	9,65	43,63	143,6	1,1	15
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68
Обед:	Салат из свеклы	35	0,6	3,04	4,52	43,77	2	6
	Яйцо	1шт	4,9	4,5	0,3	61,3	0	93
	Щи-по Уральски (с крупой)	200	3	4,17	14,91	109,9	12,27	23
	Плов из мяса	190	8,1	8,15	17,1	175,5	0,38	92
	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:	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
	Булочка "Веснушка"	60	6,8	10,2	41,1	281,8	2,1	105
Ужин:	Шницель рыбный натуральный	60	14,4	3,9	8,7	127,6	1,9	104
	Картофель отварной	150	2,6	3,7	21,5	130,9	11,3	112
	Соус молочный	20	0,7	1,8	1,6	29	0	59
	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:			58,55	60,67	242,85	1612,44	43,67	



Пятница 5 (I)25.07.2025

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
Юлдник:	Ряженка	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
	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.

Пятница 5 (I) 25.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная	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	



Понедельник 6 (II) 28.07.2025

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	



Понедельник 6 (II) 28.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			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) 29.07.2025



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			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
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
Ужин:	Печенье	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	81
	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	

УТВЕРЖАЮ
И.о. заведущего
Махасева
Энергетический
Витамин

Вторник 7 (II) 29.07.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	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 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	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	1873,6 3	56,39	

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.



Среда 8 (II) 30.07.2025

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 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
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Булочка домашняя с изюмом	70	6,63	7,39	44,38	263,76	0,27	69
Ужин:	Омлет натуральный	60	12,42	18,27	3,93	112,1	0,1	48
	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. заведующий
Махаева Ю.И.

Среда 8 (II) 30.07.2025

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
Юлтник:	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	