

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

Махаева Ю.Р..

Понедельник 1 (I) 23.06.2025

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
	Кофейный напиток без молока	200	0,1	0	7,1	28,6	0	31
Второй завтрак:	Сок	160	0,5	0,1	10,1	46	2	32
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
	Каша перловая	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	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 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) 23.06.2025

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
	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	8	24,4	0	31
Второй завтрак:	Сок	160	0,5	0,1	12,2	48	3,5	32
Обед:	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
	Каша перловая	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
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	17,2	71,1	0,8	40
Полдник	Печенье	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 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) 24.06.2025



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	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	68/2
	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
Полдник:	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
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
	Рис отварной	130	4,43	4,65	38,24	172,6	0	41
	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:			67,62	65,34	252,93	1739,1	50,16	

УТВЕРЖДАЮ

М.О. заведующего

Махасва Ю.Р.

Вторник 2 (I) 24.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	200	5,55	6,04	35,35	175,92	0,65	18.январь
	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:								
	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
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
	Рис отварной	150	5,3	4,7	34,2	200	0	41
	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:			75,77	66,47	297,5	2075,55	59,42	

УТВЕРЖДА
И.о. заведующей
Махаева Ю

Среда 3 (I) 25.06.2025

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
	Кофейный напиток без молока	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 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
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:	Пудинг творожный запеченный	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 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			62,92	50,74	200,79	1625,14	52,19	



Среда 3 (I) 25.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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
	Кофейный напиток без молока	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:	Пудинг творожный запеченный	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 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			72,23	59,21	237,77	1863,6	52,96	

Четверг 4 (I) 26.06.2025

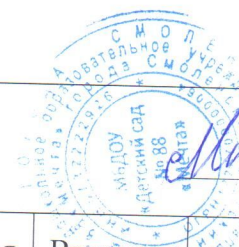


Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая овсяная	150	5,92	9,65	43,63	143,6	1,1	15
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,55	4,29	9,88	84,4	0	65
Второй завтрак:	Какао с молоком	180	2,5	2,7	8,7	69,5	0,4	34
	Фрукты	95	0,4	0,4	9,3	44,7	10,1	68/2
Обед:	Салат из свеклы	35	0,6	3,04	4,52	43,77	2	6
	Каша рассыпчатая гречневая	130	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
	Гуляш из отварного 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 сметанно-молочный	20	0,7	1,8	1,6	29	0	103
	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:			58,55	60,67	242,85	1612,44	43,67	

УТВЕРЖДАЮ
 И.б. заведующего
 Махасва Ю.Р.

Четверг 4 (I) 26.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	68/2
Обед:	Салат из свеклы	50	1,3	2	7,4	53,1	3,5	6
	Каша рассыпчатая гречневая	130	8,1	8,15	17,1	306,2	0,38	92
	Щи-по Уральски (с крупой)	250	3,81	4,67	19,39	135,68	13,75	23
	Гуляш из отварного 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 сметанно-молочный	20	0,8	1,8	2,3	32,3	0	103
	Картофель отварной	150	2,9	4,6	23,7	147,9	12,4	112
	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:			64,56	64,69	282,19	1978,25	52,04	


 УТВЕРЖДАЮ
 И.о. заведующего
 Махаева Ю.И.

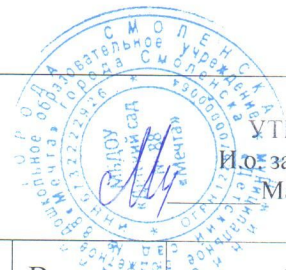
Пятница 5 (I) 27.06.2025

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	125,9	1,81	13
	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	68/2
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 из свинины	60	10,58	20,1	9,19	238	1,17	45/1
	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
	Кефир	150	4,93	5,44	6,8	100,3	1,19	38
Юлдник:	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,9	0	78
Ужин:	Оладьи из печени	60	21,54	10,35	8,01	159,65	7,34	124
	Соус молочный	50	1,24	1,31	8,4	50,35	0,03	59
	Картофель отварной	150	2,6	3,7	21,5	130,9	11,3	112
	Чай с сахаром	150	0,1	0	6	24,6	0,1	31
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0	78/1
Всего день			67,29	74,08	209,45	1549,56	59,52	



Пятница 5 (I) 27.06.2025

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	146,6	2,01	13
	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
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 из свинины	70	10,58	20,1	9,19	238	1,17	45/1
	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:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	78,9	0	78
	Оладьи из печени	80	21,78	9,76	12,81	243,1	7,37	124
Ужин:	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 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			75	76,36	249,31	1865,97	71,98	



УТВЕРЖДАЮ
И.О. заведующий
Махаева Ю

Понедельник 6 (II) 30.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	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
	Чай с сахаром	180	0,1	0	6	24,4	0	31
Второй завтрак:	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	32/1
Обед:	Суп картофельный с крупой на м/б (перловый)	200	5,5	5,7	8,7	108,2	2,6	119
	Капуста тушеная	130	14,79	16,62	11,63	249,88	19,48	53
	Котлета мясная (шницель мясной)	60	5,6	7,2	4,9	19,4	2,6	45
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	4,9	19,4	0	39
Юлдник:	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
	Зефир	50	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
	Чай с сахаром	180	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	

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
Махаева Ю.Р.

Понедельник 6 (II) 30.06.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая	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
	Кофейный напиток без молока	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 картофельный с крупой на м/б (перловый)	250	5,8	5,7	12,7	125,2	2,8	119
	Капуста тушеная	150	16,06	16,9	15,88	281,47	25,11	53
	Котлета мясная (шницель мясной)	70	0	0	5,8	23,2	0	45
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	5,8	23,2	0	39
Полдник:	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	104	1,3	77
	Какао с молоком	200	3,8	3,3	12,93	87,87	0,5	34
	Зефир	50	2,28	0,24	14,76	78,9	0	125
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
	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:			60,93	53,85	187,73	1804,56	48,02	