

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ «Икшурминская  
кадетская школа- интернат  
имени Байкиева К.С.»\_  
\_\_\_\_\_Хидиятуллин А.Н.

## ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов  
на 2023/2024 учебный год

ГБОУ «Икшурминская кадетская школа-интернат  
имени Байкиева К.С.»



Первая неделя. Понедельник. 1-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Обед	27,00	103,00	Рассольник Ленинградский	300,00	10,55	11,08	15,58	216,60
	43,00	312,00	Пюре картофельное	200,00	4,12	6,40	27,40	184,80
	99	99	Шницель из говядины	80,00	14,00	11,66	11,60	210,00
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,60	27,50	110,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00
	40	21	Салат витаминный с растительным маслом	100,00	1,50	4,60	11,00	91,00
			<b>ИТОГО:</b>	<b>880,00</b>	<b>43,32</b>	<b>37,28</b>	<b>162,32</b>	<b>1415,16</b>
Полдник	ПР	ПР	Сок	250,00	-	-	14,00	50,00
	578,00	164,00	Булочка домашняя	60,00	4,55	8,04	38,09	242,93
	ПР	ПР	Фрукты свежие	200,00	0,80	0,80	14,70	94,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>5,35</b>	<b>8,84</b>	<b>66,79</b>	<b>386,93</b>
Ужин	101	101	тефтели рыбные тушеные в соусе	80/20	7,93	6,58	9,41	128,58
	167	167	Каша пшеничная рассыпчатая	200,00	11,60	6,50	68,50	365,00
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	9,72	2,40	55,26	280,40
	31	33	Салат "Пестрый"	100,00	1,00	4,50	10,80	88,00
			<b>Итого:</b>		<b>30,32</b>	<b>20,00</b>	<b>153,97</b>	<b>921,98</b>
Доп.ужин	ПР	ПР	Ряженка	250,00	36,00	7,50	9,40	125,00
			Кондитерское изделие	50,00	4,00	8,20	32,60	217,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>40,00</b>	<b>15,70</b>	<b>42,00</b>	<b>342,00</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>118,99</b>	<b>81,82</b>	<b>425,08</b>	<b>3066,07</b>	

Первая неделя. Вторник. 2-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	182	182	Каша манная молочная жидкая (со сливочным маслом)	200/7	10,20	12,80	42,30	325,00	
	47	379	Напиток кофейный (цикорий)	200,00	3,16	2,67	15,94	100,60	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	10,53	2,26	60,80	306,60	
	ПР	ПР	Сыр	20,00	4,97	5,73	0,18	73,00	
			<b>ИТОГО</b>			<b>28,86</b>	<b>23,46</b>	<b>119,22</b>	<b>805,20</b>
Обед	31	82	Борщ с капустой картофелем (со сметаной)	300/10	9,80	10,90	13,11	302,40	
	186	1	Каша гречневая рассыпчатая 15 май	200,00	10,13	9,06	49,73	327,86	
	дели 2015	дели 2015	Котлеты из говядины	80,00	12,18	12,15	7,74	186,30	
	37	39	Салат студенческий	100,00	3,80	10,50	6,80	137,00	
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,60	27,50	110,00	
		ПР	Хлеб пшен/ржаной	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00	
			<b>ИТОГО</b>			<b>49,06</b>	<b>46,15</b>	<b>174,12</b>	<b>1414,56</b>
Полдник	ПР	ПР	сок	250,00	-	-	14,00	50,00	
	458	10,7	Ватрушки с повидлом	60,00	5,09	3,40	50,42	253,00	
	ПР	ПР	Фрукты свежие	200,00	0,00	0,00	6,38	28,05	
			<b>ИТОГО</b>		<b>5,09</b>	<b>3,40</b>	<b>70,80</b>	<b>331,05</b>	
Ужин	43	312	Пюре картофельное 7 май	200,00	4,12	6,40	27,40	184,80	
	83	83	Биточки рыбные	60,00	9,64	10,45	7,75	164,50	
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00	
	23	45	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,31	3,24	6,46	60,40	
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	9,72	2,40	55,26	280,40	
			<b>ИТОГО</b>		<b>24,86</b>	<b>22,51</b>	<b>106,87</b>	<b>750,10</b>	
Доп.ужин	ПР	ПР	Ряженка	250,00	36,00	7,50	9,40	125,00	
			кондит изд	50,00	4,00	8,20	32,60	217,00	
			<b>Итого</b>		<b>40,00</b>	<b>15,70</b>	<b>42,00</b>	<b>342,00</b>	
		<b>ВСЕГО</b>		<b>147,87</b>	<b>111,22</b>	<b>513,01</b>	<b>3642,91</b>		

Первая неделя. Среда. 3-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	175	175	Каша гречневая молочная вязкая (со слив маслом)	200/7	11,30	11,20	46,30	333,00
	46	382	Какао с молоком	200,00	4,00	3,54	17,57	118,60
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан/сыр	40/30/20	10,53	2,26	60,80	306,60
			<b>ИТОГО</b>		<b>25,83</b>	<b>17,00</b>	<b>124,67</b>	<b>758,20</b>
Обед	31	82	Щи из свежей капусты и картофелем (со сметаной )	300/10/	2,16	5,90	13,11	200,80
	4	260	Гуляш	100,00	14,55	16,79	2,89	221,00
	37	203	Макароны отварные	200,00	7,40	6,00	35,30	224,80
	17	59	Салат из моркови с черносливом	100,00	1,06	0,17	8,52	39,90
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,06	27,50	110,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>38,32</b>	<b>31,86</b>	<b>156,56</b>	<b>1147,50</b>
	Полдник	ПР	ПР	Чай с сахаром	250,00	36,00	7,50	9,40
ПР		ПР	Творог со сметаной с сахаром	100/15/15	10,25	8,20	10,20	155,60
ПР		ПР	Фрукты свежие	200,00	0,68	0,17	6,38	28,05
			<b>ИТОГО</b>		<b>46,93</b>	<b>15,87</b>	<b>25,98</b>	<b>308,65</b>
Ужин	43	312	Картофель отварной 7м	200,00	4,12	6,40	27,40	184,80
	дели 2015	дели 2015	котлеты из говядины	80,00	12,18	12,15	7,74	186,30
	21	20	Свекла отварная	100,00	2,00	4,60	7,10	77,00
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	9,72	2,40	55,26	280,40
			<b>ИТОГО</b>		<b>28,09</b>	<b>25,57</b>	<b>107,50</b>	<b>788,50</b>
	Доп ужин	пр	пр	сок	250,00	1,00	0,06	27,50
			кондит. изделие	50,00	4,00	8,20	32,60	217,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>5,00</b>	<b>8,26</b>	<b>60,10</b>	<b>327,00</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>144,17</b>	<b>98,56</b>	<b>474,81</b>	<b>3329,85</b>	

Первая неделя. Четверг. 4-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	7	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (со слив маслом)	200/11	9,80	12,60	61,70	400,00
	ПР	ПР	Сыр	20,00	4,97	5,73	0,18	73,08
	47	379	Напиток кофейный (цикорий)	200,00	3,16	2,57	15,94	100,60
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	10,53	2,26	60,80	306,60
				<b>ИТОГО</b>		<b>28,46</b>	<b>23,16</b>	<b>138,62</b>
Обед	30	96	Суп картофельный с бобовыми	300	2,40	6,10	14,38	230,80
	43	312	пюре картофельное 7 м	200,00	4,12	6,40	27,40	184,80
	228	229	рыба тушеная в томате с овощами	100,00	14,60	12,60	46,80	346,50
	40	21	Салат витаминный с растительным маслом	100,00	1,50	4,60	11,00	91,00
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,06	27,50	110,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00
				<b>ИТОГО</b>		<b>35,77</b>	<b>32,70</b>	<b>196,32</b>
Полдник	ПР	ПР	сок	250,00	36,00	7,50	9,40	125,00
	458	10,7	Ватрушки с творогом	80,00	10,50	6,26	33,30	230,00
	ПР	ПР	Фрукты свежие	200,00	0,68	0,17	6,38	28,05
				<b>ИТОГО</b>		<b>47,18</b>	<b>13,93</b>	<b>49,08</b>
Ужин	37	203	Макароны отварные с овощами	200,00	7,40	6,00	35,30	224,80
	121	121	Фрикадельки мясные 60/20	60/20	16,80	14,60	12,20	124,20
	16	16	Салат из моркови с сахаром	100,00	1,00	4,50	14,50	100,00
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	9,72	2,40	55,26	280,40
				<b>ИТОГО</b>		<b>34,99</b>	<b>27,52</b>	<b>127,26</b>
Доп.ужин	ПР	ПР	Ряженка	250,00	-	-	14,00	50,00
			кондитерское изделие	50,00	4,00	8,20	32,60	217,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>4,00</b>	<b>8,20</b>	<b>46,60</b>	<b>267,00</b>
			<b>ВСЕГО</b>		<b>150,40</b>	<b>105,51</b>	<b>557,88</b>	<b>3633,83</b>

Первая неделя. Пятница. 5-ый день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	174	174	Творог со сметаной с сахаром	100/15/15	10,20	12,30	44,50	330,00
	46	382	чай с сахаром	200,00	4,00	3,54	17,57	118,60
			сыр	20	4,97	5,73	0,18	73,08
			Яйцо вареное	40	5,00	4,20	0,40	62,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	10,53	2,26	60,80	306,60
		<b>ИТОГО</b>			<b>34,70</b>	<b>28,03</b>	<b>123,45</b>	<b>890,28</b>
Обед	25	102	Рассольник Ленинградский	300,00	9,40	57,60	19,20	662,58
	16	428	Каша пшеничная 7м	200,00	8,20	8,00	8,60	138,60
	дели 2015	дели 2015	котлеты из говядины	80,00	12,18	12,15	7,74	186,30
	52	36	Салат картофельный с зеленым горошком	100,00	3,30	10,00	10,10	144,00
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,06	27,50	110,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00
			<b>ИТОГО</b>			<b>46,23</b>	<b>90,75</b>	<b>142,38</b>
Полдник	458	10,7	Ватрушки с повидлом	60,00	5,09	3,40	50,42	253,00
	ПР	ПР	Ряженка	250,00	36,00	7,50	9,40	125,00
	ПР	ПР	Фрукты свежие	200,00	0,68	0,17	6,38	28,05
			<b>ИТОГО</b>		<b>41,77</b>	<b>11,07</b>	<b>66,20</b>	<b>406,05</b>
Ужин	43	312	Пюре картофельное 7м	200,00	4,12	6,40	27,40	184,80
	83	83	Котлеты рыбные	60,00	19,29	20,90	15,50	164,50
	23	45	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,31	3,24	6,46	60,40
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	9,72	2,40	55,26	280,40
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>34,51</b>	<b>32,96</b>	<b>114,62</b>	<b>750,10</b>
	Доп..ужин	пр	пр	сок	250,00	1,00	0,06	27,50
			кондит изделие	50,00	4,00	8,20	32,60	217,00
			<b>Итого</b>		<b>5,00</b>	<b>8,26</b>	<b>60,10</b>	<b>327,00</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>162,21</b>	<b>171,07</b>	<b>506,75</b>	<b>3965,91</b>	

Первая неделя. Суббота. 6-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	72	7	Каша рисовая молочная жидкая (со сливочным маслом)	200/5	7,60	12,50	39,10	299,10
	ПР	ПР	сыр	20	4,97	5,73	0,18	73,08
	ПР	ПР	Хлеб пшеничный	40/30	4,00	0,60	23,00	110,00
	47	379	Напиток кофейный (цикорий)	200	3,16	2,57	15,94	100,60
	ПР	ПР	Яйцо вареное	40	5,00	4,20	0,40	62,00
				<b>ИТОГО</b>		<b>24,73</b>	<b>25,60</b>	<b>78,62</b>
Обед	97	97	Запеканка картофельная с отварным мясом	300,00	17,00	16,70	14,56	303,88
	46	9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,20	9,20	5,70	122,00
	пр	пр	Фрукты свежие	200	0,68	0,17	6,38	28,05
	278	278	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,50	110,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	4,00	0,60	23,00	110,00
				<b>ИТОГО</b>		<b>26,88</b>	<b>26,73</b>	<b>77,14</b>
			<b>ВСЕГО</b>		<b>51,61</b>	<b>52,33</b>	<b>155,76</b>	<b>1014,83</b>

Вторая неделя. Понедельник. 7-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Обед	30	96	Рассольник ленинградский (со сметаной)	300/10	18,23	16,30	14,38	283,49
	297	297	Жаркое по- домашнему с фаршем	230,00	20,18	12,50	28,41	306,80
	4	7	Салат из моркови и изюма	100,00	1,13	7,02	24,34	159,60
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,06	27,50	110,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>52,69</b>	<b>38,82</b>	<b>163,87</b>	<b>1210,89</b>
Полдник	ПР	ПР	сок	250,00		-	14,00	50,00
	ПР	ПР	булочка домашняя	60,00	8,25	9,00	30,00	238,00
	ПР	ПР	Фрукты свежие	200,00	0,68	0,17	6,38	28,05
			<b>ИТОГО</b>		<b>8,93</b>	<b>9,17</b>	<b>50,38</b>	<b>316,05</b>
Ужин	37	203	Макароны отварные	200,00	7,40	6,00	35,30	224,80
	4	260	Гуляш	100,00	14,55	16,80	2,90	221,00
	23	45	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,31	3,24	6,46	60,40
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	9,72	2,40	55,26	280,40
			<b>Итого</b>		<b>33,05</b>	<b>28,46</b>	<b>109,92</b>	<b>846,60</b>
Доп.ужин	ПР	ПР	Сок	250,00	-	-	14,00	50,00
			кондитерское изделие	50,00	4,00	8,20	32,60	217,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>4,00</b>	<b>8,20</b>	<b>46,60</b>	<b>267,00</b>
			<b>ВСЕГО</b>		<b>98,67</b>	<b>84,65</b>	<b>370,77</b>	<b>2640,54</b>



Вторая неделя. Вторник. 8-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	182	182	Каша манная молочная жидкая (со слив маслом)200/7	200,00	10,20	12,80	42,30	325,00
	46	382	Какао с молоком	200,00	4,00	3,54	17,57	118,60
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	10,53	2,26	60,80	306,60
			Яйцо	40,00	2,00	4,20	0,40	62,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>26,73</b>	<b>22,80</b>	<b>121,07</b>	<b>812,20</b>
Обед	31	82	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	300/10	18,00	16,10	13,11	278,60
	421	421	Каша гречневая рассыпчатая	200/15	10,70	11,27	45,96	311,88
	дели 2015	дели 2015	Шницель из говядины	80,00	12,18	12,15	7,74	186,30
	37	39	салат студенческий	100,00	3,80	10,50	6,80	137,00
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,06	27,50	110,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>57,83</b>	<b>53,02</b>	<b>170,35</b>	<b>1374,78</b>
Полдник	ПР	ПР	Сок	250,00	-	-	14,00	50,00
	458	10,7	Ватрушки с повидлом	60,00	5,09	3,40	50,42	253,00
	ПР	ПР	Фрукты свежие	200,00	0,68	0,17	6,38	28,05
			<b>ИТОГО</b>		<b>5,77</b>	<b>3,57</b>	<b>70,80</b>	<b>331,05</b>
Ужин	43	312	Пюре картофельное 7	200,00	4,12	6,40	27,40	184,80
	83	83	Котлеты рыбные	60,00	19,29	20,90	15,50	329,00
	44	376	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	9,72	2,40	55,26	280,40
	21	54	Салат из свеклы с яблоками	100,00	1,09	6,08	11,20	103,90
			<b>ИТОГО</b>		<b>34,29</b>	<b>35,80</b>	<b>119,36</b>	<b>958,10</b>
Доп.ужин	ПР	ПР	Ряженка	250,00	36,00	7,50	9,40	125,00
			кондитерское изделие	50,00	4,00	8,20	32,60	217,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>40,00</b>	<b>15,70</b>	<b>42,00</b>	<b>342,00</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>164,62</b>	<b>130,89</b>	<b>523,58</b>	<b>3818,13</b>	

Вторая неделя. Среда. 9-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	1	1	каша рисовая вязкая молочная (со сливочным маслом)	200/5	2,83	5,98	41,76	262,84
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	10,53	2,26	60,80	306,60
	ПР	ПР	Сыр	20,00	4,97	5,73	0,18	73,00
			<b>ИТОГО</b>			<b>18,40</b>	<b>13,99</b>	<b>112,74</b>
Обед	25	102	Суп картофель с бобовыми(с курицей)	300	9,40	57,60	19,20	662,80
	4	260	Гуляш	100	14,55	16,80	2,90	221,00
	43	312	Пюре картофельное	200,00	4,12	6,40	27,40	184,80
	46	9	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	4,20	9,20	5,70	122,00
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,06	27,50	110,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00
			<b>ИТОГО</b>			<b>45,42</b>	<b>93,00</b>	<b>151,94</b>
Полдник	ПР	ПР	Чай с сахаром	200,00	36,00	7,50	9,40	125,00
	ПР	ПР	Запеканка из творога	100,00	10,25	8,20	10,20	155,60
	ПР	ПР	Фрукты свежие	200,00	0,68	0,17	6,38	28,05
			<b>ИТОГО</b>		<b>46,93</b>	<b>15,87</b>	<b>25,98</b>	<b>308,65</b>
Ужин	175	175	Каша гречневая рассыпчатая (со слив маслом)	200\15	11,30	11,20	46,30	333,00
	101	101	тефтели рыбные тушеные в соусе80/20	80/20	7,93	6,58	9,41	128,58
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	9,72	2,40	55,26	280,40
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
	16	16	Салат из моркови с сахаром	100,00	1,00	4,50	14,50	100,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>30,02</b>	<b>24,70</b>	<b>135,47</b>	<b>901,98</b>
Доп.ужин	278	278	Ряженка	250,00	1,00	0,06	27,50	110,00
			кондитерское изделие	50,00	4,00	8,20	32,60	217,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>5,00</b>	<b>8,26</b>	<b>60,10</b>	<b>327,00</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>145,77</b>	<b>155,82</b>	<b>486,23</b>	<b>3891,67</b>	

Вторая неделя. Четверг. 10-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	7	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (со сливочным маслом)200/11	18,18	10,20	12,80	42,30	325,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	10,53	2,26	60,80	306,60
	47	379	Напиток кофейный (цикорий)	200,00	3,16	2,57	15,94	100,60
	пр	пр	Сыр	20,00	4,90	5,70	0,18	73,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>28,79</b>	<b>23,33</b>	<b>119,22</b>	<b>805,20</b>
Обед	29	88	Щи из свежей капусты и картофелем (со сметаной)	300/10	18,00	16,10	13,11	295,39
	34	312	Пюре картофельное 7	200,00	4,12	6,40	27,40	184,80
	83	83	Биточки рыбные	80,00	19,29	20,90	15,50	329,00
	21	20	Свекла отварная	100,00	2,00	4,60	7,10	77,00
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,06	27,50	110,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>56,56</b>	<b>51,00</b>	<b>159,85</b>	<b>1347,19</b>
Полдник	ПР	ПР	сок	250,00	36,00	7,50	9,40	125,00
	458	10,7	Ватрушки с творогом	80,00	5,09	3,40	50,42	253,00
	ПР	ПР	Фрукты свежие	200,00	0,68	0,17	6,38	28,05
			<b>ИТОГО</b>		<b>41,77</b>	<b>11,07</b>	<b>66,20</b>	<b>406,05</b>
Ужин	9	71	Каша пшеничная( со слив.маслом)май 7	200,00	14,30	13,30	17,40	248,00
	121	121	Фрикадельки мясные	60/20	7,00	6,00	5,00	104,00
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	9,72	2,40	55,26	280,40
	23	45	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,31	3,24	6,46	60,40
			<b>ИТОГО</b>		<b>32,40</b>	<b>24,96</b>	<b>94,12</b>	<b>752,80</b>
Доп.ужин	ПР	ПР	Ряженка	250,00	-	-	-	106,00
			кондитерское изделие	50,00	4,00	8,20	32,60	217,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>4,00</b>	<b>8,20</b>	<b>32,60</b>	<b>323,00</b>
			<b>ВСЕГО</b>		<b>163,52</b>	<b>118,56</b>	<b>471,99</b>	<b>3634,24</b>

Вторая неделя. Пятница. 11-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	182	182	Творог со сметаной с сахаром	100/15/15	10,20	12,80	42,30	325,00
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
			Хлеб пшен/ржан	1,33	10,53	2,26	60,80	306,60
			Яйцо вареное	40	5,00	4,20	0,40	62,00
	пр	пр	Сыр	20,00	4,90	5,70	0,18	73,00
		<b>ИТОГО</b>		<b>30,70</b>	<b>24,98</b>	<b>113,68</b>	<b>826,60</b>	
Обед	225	33	Суп с крупой	250,00	31,42	26,20	60,90	503,69
	421	421	Макароны запеченные с сыром	210,00	8,20	8,00	8,60	311,88
	дели 2015	дели 2015	котлеты из говядины	80,00	12,18	12,15	7,74	186,30
	52	36	Салат картофельный с зеленым горошком	100,00	3,30	10,00	10,10	144,00
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,06	27,50	110,00
	ПР	ПР	Хлеб пшен/ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00
		<b>ИТОГО</b>		<b>68,25</b>	<b>59,35</b>	<b>184,08</b>	<b>1606,87</b>	
Полдник	ПР	ПР	ряженка	250,00	36,00	7,50	9,40	125,00
	ПР	ПР	Булочка сдобная	60,00	8,25	9,00	30,00	238,00
	ПР	ПР	Фрукты свежие	200,00	0,68	0,17	6,38	28,05
			<b>ИТОГО</b>		<b>44,93</b>	<b>16,67</b>	<b>45,78</b>	<b>391,05</b>
Ужин	97	97	Запеканка картофельная с отварным мясом	200,00	17,00	16,70	14,56	303,88
	21	54	Салат из свеклы с яблоками	100,00	1,09	6,08	11,20	103,90
	44	376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	10,00	60,00
	ПР	ПР	Хлеб пшенржан	40/30	9,72	2,40	55,26	280,40
			<b>ИТОГО</b>		<b>27,88</b>	<b>25,20</b>	<b>91,02</b>	<b>444,30</b>
Доп.ужин	ПР	ПР	сок	250,00	1,00	0,06	27,50	110,00
			кондитерское изделие	50,00	4,00	8,20	32,60	217,00
			<b>ИТОГО</b>		<b>5,00</b>	<b>8,26</b>	<b>60,10</b>	<b>327,00</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>176,76</b>	<b>134,46</b>	<b>494,66</b>	<b>3595,82</b>	


Вторая неделя. Суббота. 12-й день. Пятиразовое питание

Наименование приема пищи	№ рецепта блюда	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	8	175	Каша гречневая молочная вязкая (со слив.маслом)	200\7	11,30	11,20	46,30	333,00	
	ПР	ПР	Яйцо вареное	40,00	5,00	4,20	0,40	62,00	
	ПР	ПР	Хлеб пшеничный	40/30	10,53	2,26	60,80	306,60	
	46	382	Какао с молоком	200,00	4,00	3,54	17,57	118,60	
			<b>ИТОГО</b>		<b>30,83</b>	<b>21,20</b>	<b>125,07</b>	<b>820,20</b>	
обед	23	45	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,31	3,24	6,46	60,40	
	34	312	Пюре картофельное 7	200	4,12	6,40	27,40	184,80	
	83	83	Котлеты рыбные	100,00	19,29	20,90	15,50	329,00	
	278	278	Компот из сухофруктов	200,00	1,00	0,06	27,50	110,00	
	ПР	ПР	Хлеб пшен\ржан	40/30	12,15	2,94	69,24	351,00	
	338	338	Фрукты	200,00	0,60	0,60	14,70	70,30	
				<b>ИТОГО</b>		<b>38,47</b>	<b>34,14</b>	<b>160,80</b>	<b>1105,50</b>
				<b>ВСЕГО</b>		<b>69,30</b>	<b>55,34</b>	<b>285,87</b>	<b>1925,70</b>

Лист согласования к документу № 51. от 20.01.2024  
Инициатор согласования: Хидиятуллин А.Н. Директор  
Согласование инициировано: 20.01.2024 11:13

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хидиятуллин А.Н.		 Подписано 20.01.2024 - 11:14	-