

"Утверждаю"

А.Ф. Сибгатуллина

Дата

2022 г.

День 1 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38
2 - ой ЗАВТРАК					
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90
ОБЕД					
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/6	4,60	8,00	17,00	158,50
Котлеты рубленые из говядины	70	6,2	7,3	12	138,5
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	687,5	18,10	21,00	91,20	626,20
ПОЛДНИК					
Катык	120	3,77	3,00	5,00	62,10
Пицца с сыром	60	5,40	4,20	28,00	174,50
Рагу с курицей	40/120	5,00	10,00	16,00	174,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17	69,5
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	550	16,15	17,52	77,30	534,60
ВСЕГО:	1787,5	47,21	53,10	235,39	1611,08

"Утверждаю" _____

Дата _____

А.Ф. Сибгатуллина

2022 г.

День 2- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10
2 - ой ЗАВТРАК					
Фрукты свежие апельсин	100	1,00	0,00	8,10	36,40
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40
ОБЕД					
Салат из свежей капусты	50	0,66	2,50	4,50	43,10
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,91	7,80	25,60	188,24
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60
Пюре картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	682,5	19,82	20,14	87,25	609,44
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	2,60	10,00	7,00	128,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	8,00	5,50	38,57	235,00
Чай с сахаром и лимоном	189/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	563	16,67	18,80	81,27	559,30
ВСЕГО:	1770,5	49,91	54,52	230,83	1612,24

"Утверждаю"

С.Ф. А.Ф. Сибгатуллина
 Дата 2022г.

День 3 - й

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30
2 - ой ЗАВТРАК					
Сок яблочно-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60
ОБЕД					
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,50	73,85
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00
Гуляш из индейки	45/45	7,56	7,80	17,06	168,70
Каша гречневая вязкая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,1	15,0	62
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	696,5	18,64	21,65	86,70	616,15
ПОЛДНИК					
Ряженка	120	4,3	3	5	64
Вак-беляш	75	7,50	8,00	44,50	280,00
Рагу из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	533	15,66	17,25	79,44	535,88
ВСЕГО:	1779,5	47,10	53,20	229,84	1583,93

"Утверждаю"

А.Ф. Сибгатуллина

2022г.

Дата

День 4- ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40
2 - ой ЗАВТРАК					
Фрукты свежие	100	0,50	0,43	14,00	61,00
груша					
Итого:	100	0,50	0,43	14,00	61,00
ОБЕД					
Салат "Пестрый"	50	0,50	2,25	8,80	58,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30
Макароны с мясом	160/3	10,8	10	35	275
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,00	18,00	75,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	650,5	18,36	20,19	92,44	627,00
ПОЛДНИК					
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	25,00	111,00
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	548	16,37	18,83	76,80	541,50
ВСЕГО:	1723	49,25	54,59	236,58	1635,90

"Утверждаю"

Сул

А.Ф. Сибгатуллина

Дата

2022г.



День 5 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50
2 - ой ЗАВТРАК					
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00
ОБЕД					
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	642,5	19,81	21,46	94,74	652,60
ПОЛДНИК					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Кондитерские изделия печенье	30	3,00	6,80	44,20	245,70
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	498	16,86	18,73	78,89	548,18
ВСЕГО:	1685,5	49,56	54,94	241,94	1657,28

"Утверждаю"

Сидра
Дата

А.Ф. Сибгатуллина

2022г



День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход б.пода	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30
2 - ой ЗАВТРАК					
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20
ОБЕД					
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	4,40	26,00	157,00
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00
Макаронны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20
Кисель	180			10,00	40,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	692,5	18,85	21,20	94,60	645,70
ПОЛДНИК					
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
Плюшка новомосковская	60	2,40	3,10	27,90	149,00
Рагу с индейкой	40/120	7,00	11,00	18,50	200,00
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	550	15,68	17,42	79,70	537,00
ВСЕГО:	1772,5	49,03	56,02	238,00	1653,20

"Утверждаю"

Дата 2022г.

А.Ф. Сибгатуллина



День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	13,52	15,84	51,84	404,00
2 - ой ЗАВТРАК					
Сок персик-банан	125	0,60	0,01	15,00	64,00
Итого:	125	0,60	0,01	15,00	64,00
ОБЕД					
Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,50
Борщ со свежей капустой,картофелем с мясными фрикадельками	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30
Рис отварной	130	3,40	6,80	35,00	214,80
Биточки рубленые из рыбы	70	9,75	5,00	4,15	100,60
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,10	15,00	62,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	687,5	18,62	20,25	91,80	623,70
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия крекер	10	0,50	2,00	18,50	90,00
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,2	41,4
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	563	15,99	17,24	78,30	527,30
ВСЕГО:	1795,5	48,73	53,34	236,94	1619,00

"Утверждаю"

Сир

А.Ф. Сибгатуллина

Дата

2022 г.



День 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	15,22	16,38	55,01	427,30
2 - ой ЗАВТРАК					
Фрукты свежие	100	0,06	0,36	12,00	49,00
Яблоко					
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00
ОБЕД					
Салат из свеклы	50	0,60	1,60	3,00	29,00
Суп крестьянский с курицей, сметаной	200/15/5	5,7	6,80	15,40	144
Запеканка картофельная с мясом	150/20	9,20	12,00	34,00	281,00
Компот из сухофруктов	180	0,70	0,00	18,00	75,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	657,5	18,00	20,84	88,40	611,70
ПОЛДНИК					
Катык	120	3,77	3,00	5,00	62,10
Шафран с яблоками	50	2,42	3,50	24,90	140,00
Гречка с фаршем и овощами	160	7,50	11,20	33,20	263,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	538	15,55	17,95	79,39	539,98
ВСЕГО:	1720,5	48,83	55,53	234,80	1627,98

"Утверждаю"

Сейф А.Ф. Сибгатуллина
Дата _____ 2022г.



День 9 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	400	12,16	14,12	39,79	334,38
2 - ой ЗАВТРАК					
Сок (яблоко-груша)	125	0,75	0,38	23,00	98,42
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42
ОБЕД					
Салат витаминный	50	0,80	3,00	8,00	62,00
Щи со свежей капустой,картофелем,с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00
Плов из отварной говядины	180	13,5	12	35	302
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	11,8	49
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	653,5	19,60	20,00	87,00	606,00
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия печенье печенье	20	0,20	3,80	13,50	90,00
Молоко кипяченое	120	3,4	3	5,7	63,4
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00
Напиток шиповника	180/5	0,60	0,30	6,50	31,10
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	548	16,75	17,39	80,70	547,50
ВСЕГО:	1726,5	49,26	51,89	230,49	1586,30

"Утверждаю"

Дата

А.Ф. Сибгатуллина

2022 г.

День 10 - ый

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00
2 - ой ЗАВТРАК					
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68
ОБЕД					
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	7,50	17,50	163,20
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	25,00	187,00
Напиток апельсиновый	180	0,27	0,10	15,00	62,00
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	686,5	18,71	21,10	94,24	641,70
ПОЛДНИК					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Кондитерские изделия печенье	30	1,60	5,30	40,00	218,00
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	498	15,46	17,23	74,69	520,48
ВСЕГО:	1709,5	47,55	53,58	234,27	1613,86