

День 1 01.07.2021

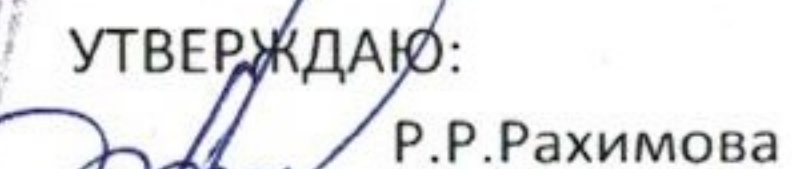
11.07.2021 г. 21.07.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Р.Р.Рахимова

№ блюд	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
	Завтрак													
1.	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,10	12,80	32,20	293,00	225,34	0,91	19,27	49,56	0,07	0,11	0,15	28,00
2.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
3	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
4.	Сок 0,2	200	0,80	0,00	23,00	94,00	42,00	2,20	22,00	32,00	0,01	0,01	2,00	0,00
	Итого за завтрак		14,28	13,04	79,06	492,50	273,60	7,34	41,57	88,76	0,08	0,13	2,19	28,30
	Обед													
1.	Винегрет	60	0,75	1,42	4,27	33,00	13,94	0,40	9,70	29,00	0,01	0,01	2,11	97,20
2.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,90	4,30	31,50	199,00	32,23	2,30	39,84		0,22	0,08	4,66	
3.	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,60	4,60	37,70	206,00	11,00	0,60	26,00	78,00	0,03	0,03	0,00	0,03
4.	Котлеты из говядины с мясом птицы с соусом молочным	90/30	11,90	19,80	6,50	254,00	18,48	1,20	1,30		0,05	0,09	0,57	
5.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
6.	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,80	93,20	60,00	0,10	3,00	50,00	0,00	0,00	0,00	18,30
	Итого за обед		27,03	30,36	117,53	855,70	141,65	8,80	80,14	157,00	0,31	0,21	7,34	115,53
	Итого за день		41,31	43,40	196,59	1348,20	415,25	16,14	121,71	245,76	0,39	0,34	9,53	143,83



№ блюд а	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
	Завтрак													
1.	Каша "Дружба"	200	5,00	76,90	23,90	178,00	115,00	0,50	27,00	123,00	0,07	0,12	0,53	33,25
2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	1,10	30,70	107,00	0,03	0,13	0,52	13,29
3	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
4.	Сыр порционно	15	3,50	4,40	0,00	53,70	132,00	0,20	5,00	75,00	0,01	0,04	0,10	39,00
5.	Фрукт свежий	150												
	Итого за завтрак		14,58	85,04	49,86	393,40	364,00	6,00	63,00	305,00	0,11	0,29	1,15	85,54
	Обед													
1.	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	14,00	0,40	8,00	25,00	0,02	0,02	6,00	6,00
2.	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,70	5,00	11,60	97,00	28,94	20,97	0,95		0,04	0,04	7,94	
3.	Картофельное пюре	150/5	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	1,08	28,77		0,14	0,12	18,69	
4.	Рыба тушеная в томате с овощами	75/50	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	0,96	59,77	238,46	0,13		4,36	0,01
5.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
6.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
	Итого за обед		21,71	22,81	62,38	542,50	145,05	27,64	97,79	270,66	0,33	0,19	37,03	6,31
	Итого за день		36,29	107,85	112,24	935,90	509,05	33,64	160,79	575,66	0,44	0,48	38,18	91,85



УТВЕРЖДАЮ:

Р.Р.Рахимова

Неделя 1 03.07.2021 13.07.2021

№ блюد	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
	Завтрак													
1.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/15	26,40	19,00	33,30	408,00	266,71	1,10	36,72	387,00	0,07	0,40	0,54	95,50
2.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
3	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
4.	Йогурт для детского питания	100	3,20	2,50	16,00	99,00	119,00	0,10	14,00	91,00	0,03	0,15	0,60	0,02
	Итого за завтрак		31,98	21,74	73,16	612,50	391,97	5,43	51,02	485,20	0,10	0,56	1,18	95,82
	Обед													
1.	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,60	3,10	1,80	37,60	17,00	0,50	10,00	18,00	0,03	0,03	11,50	64,40
2.	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	0,70	19,09		0,05	0,04	12,00	
3.	Плов из мяса курицы	200	19,60	28,30	31,60	466,00	22,30	1,90	39,85		0,07	0,10	0,66	
4	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
5.	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	11,09	0,57	2,96		0,01	0,05	80,00	
	Итого за обед		24,78	37,44	83,56	776,10	88,21	7,87	72,20	18,00	0,16	0,22	104,16	64,40
	Итого за день		56,76	59,18	156,72	1388,60	480,18	13,30	123,22	503,20	0,26	0,78	105,34	160,22



УТВЕРЖДАЮ:

Р.Р.Рахимова

Неделя 1 04.07.2021 14.07.2021

№ блюд	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
	Завтрак													
1.	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,50	345,90	151,72	3,91	25,97	346,49	0,30	0,50	0,33	452,90
2.	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	0,88	26,97		0,03	0,13	0,52	17,25
3.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
4.	Фрукт	150												
	Итого за завтрак		24,87	31,86	31,96	514,40	268,09	8,99	53,24	346,49	0,33	0,63	0,85	470,15
	Обед													
1.	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	8,00	0,50	12,00	16,00	0,04	0,02	15,00	79,80
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	13,38	20,92	0,86		0,08	0,05	6,60	
3.	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	16,88	5,47	159,54		0,31	0,16	0,00	0,02
4.	Фрикадельки мясные	90	14,06	20,36	15,41	306,00	45,77	1,72	27,29		0,04	0,13	0,16	
5.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
6.	Напиток яблочно-лимонный	200	0,20	0,20	22,80	92,00	10,03	1,05	4,65		0,01	0,01	3,12	
	Итого за обед		30,34	30,20	119,47	880,30	100,06	33,86	204,64	16,00	0,48	0,37	24,88	79,82
	Итого за день		55,21	62,06	151,43	1394,70	368,15	42,85	257,88	362,49	0,81	1,00	25,73	549,97



УТВЕРЖДАЮ:
Р.Р.Рахимова

День 5 05.07.2021 15.07.2021

№ блю	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
	Завтрак													
1.	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	4,50	7,20	27,60	194,00	111,24	0,38	25,29		0,05	0,14	0,48	
2.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
3.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
4.	Булочка домашняя	100	7,30	11,70	55,40	358,00	15,51	0,82	9,72		0,08	0,04	0,00	
	Итого за завтрак		14,18	19,14	106,86	657,50	133,01	5,43	35,31	7,20	0,13	0,19	0,52	0,30
	Обед													
1.	Салат из свежей капусты с яблоком	60	28,35	2,76	5,76	52,20	28,50	0,64	28,35		0,01	0,10	11,73	
2.	Рассольник ленинградский	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	0,84		0,08	0,05	6,70	
3.	Макаронные изделия отварные	180	6,60	4,70	39,40	230,00	11,31	0,92	9,07		0,07	0,02	0,00	26,60
4.	Гуляш из отварной говядины	80	12,63	12,78	2,88	173,10	11,25	1,76	17,78		0,03	0,09	1,13	25,60
5.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
6.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
	Итого за завтрак		52,06	25,68	87,30	679,80	72,37	30,05	56,34	7,20	0,19	0,27	19,60	52,50
	Итого за день		66,24	44,82	194,16	1337,30	205,38	35,48	91,65	14,40	0,32	0,46	20,12	52,80



УТВЕРЖДАЮ:
Р.Р.Рахимова

День 6 06.07.2021 16.07.2021

№ блюد	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
	Завтрак													
1.	Каша пшенная молочная	200	7,20	8,88	34,10	245,55	126,04	1,14	44,04	185,00	0,17	0,15	0,51	53,80
2.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
3.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
4.	Сыр порционнo	15	3,50	4,40	0,00	53,70	132,00	0,20	5,00	75,00	0,01	0,04	0,10	39,00
5.	Сок 0,2	200	0,80	0,00	23,00	94,00	42,00	2,20	22,00	32,00	0,01	0,01	2,00	0,00
	Итого за завтрак		13,88	13,52	80,96	498,75	306,30	7,77	71,34	299,20	0,19	0,21	2,65	93,10
	Обед													
1.	Салат из свеклы с яблоком	60	0,50	3,00	5,00	49,00	12,50	0,72	7,27		0,01	0,01	1,94	
2.	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,70	5,00	11,60	97,00	28,94	20,97	0,95		0,04	0,04	7,94	
3.	Картофельное пюре	180/5	3,70	5,90	24,00	166,00	42,72	1,24	34,08		0,14	0,12	12,45	
4.	Котлеты из говядины с мясом птицы с соусом молочным	90/30	11,90	19,80	6,50	254,00	18,48	1,20	1,30		0,05	0,09	0,57	
5.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
6.	Напиток из плодов шиповника	200	0,50	0,20	27,00	111,00	11,09	0,57	2,96		0,01	0,05	80,00	
	Итого за обед		20,68	34,14	88,86	747,50	119,73	28,90	46,86	0,00	0,25	0,31	102,90	0,00
	Итого за день		34,56	47,66	169,82	1246,25	426,03	36,67	118,20	299,20	0,44	0,52	105,55	93,10



УТВЕРЖДАЮ:

Р.Р.Рахимова

День 7 07.07.2021 14.07.2021

№ блюد	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
	Завтрак													
1.	Сырники из творога	180/15	31,40	20,40	44,90	490,00	314,20	1,16	45,98		0,12	0,52	0,94	
2.	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	0,88	26,97		0,03	0,13	0,52	17,25
3.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
4.	Фрукт	100												
	Итого за завтрак		37,28	23,94	73,36	658,50	430,57	6,24	73,25	0,00	0,15	0,65	1,46	17,25
	Обед													
1.	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	14,00	0,40	8,00	25,00	0,02	0,02	6,00	6,00
2.	Суп картофельный с крупой	250/10	2,60	2,50	19,30	112,00	15,49	0,91	24,01		0,08	0,06	7,00	
3.	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	7,60	5,22	43,77	255,55	12,56	1,02	10,07		0,07	0,05	0,00	28,00
4.	Буженина с рисом	90	18,52	17,70	17,53	305,50	40,48	1,75	34,20		0,08	0,14	0,91	
5.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
6.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,25	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
	Итого за обед		28,98	25,56	86,86	506,55	88,73	2,01	78,27	32,20	0,15	0,25	13,95	34,30
	Итого за день		66,26	49,50	160,22	1165,05	519,30	8,25	151,52	32,20	0,30	0,90	15,41	51,55



УТВЕРЖДАЮ:
Р.Р.Рахимова

День 8 08.07.2021 18.07.2021

№ блюد	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
	Завтрак													
1.	Каша "Артек"	180/5	11,90	19,80	6,50	254,00	18,48	1,20	19,30		0,05	0,09	0,57	
2.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
3.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
4.	Йогурт для детского питания	100	3,20	2,50	16,00	99,00	119,00	0,10	14,00	91,00	0,03	0,15	0,60	0,02
	Итого за завтрак		17,48	22,54	46,36	458,50	143,74	5,53	33,60	98,20	0,08	0,25	1,21	0,32
	Обед													
1.	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,20	3,36	2,88	46,20	22,79	0,42	9,13		0,01	0,02	19,81	
2.	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	0,70	19,09		0,05	0,04	12,00	
3.	Каша "Артек"	180/5	11,90	19,80	6,50	254,00	18,48	1,20	19,30		0,05	0,09	0,57	
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
5.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0,	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед		28,81	28,78	47,12	762,00	148,74	12,65	208,84	50,00	0,40	0,31	32,94	43,92
	Итого за день		46,29	51,32	143,48	1220,50	292,48	18,18	242,44	148,20	0,48	0,56	34,15	44,24

День 9 09.07.2021 *19.07.2021г.*



УТВЕРЖДАЮ:

Р.Р.Рахимова

№ блюд	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
	Завтрак													
1.	Макаронные изделия с тертым сыром	180/5	11,80	14,20	29,40	284,00	160,09	0,89	15,65		0,06	0,08	0,10	
2.	Кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	1,10	30,70		0,03	0,13	0,52	13,29
3.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	4,20	0,30		0,0	0,00	0,00	0,00
4.	Сок 0,2	200	0,80	0,00	23,00	94,00	42,00	2,20	22,00	32,00	0,01	0,01	2,00	0,00
	Итого за завтрак		18,68	17,94	78,36	539,70	319,09	8,39	68,65	32,00	0,10	0,22	2,62	13,29
	Обед													
1.	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	8,00	0,50	12,00	16,00	0,04	0,02	15,00	79,80
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,50	18,80	111,00	13,38	20,92	0,86		0,08	0,05	6,60	
3.	Плов из мяса курицы	200	13,60	28,30	31,60	466,00	22,30	1,90	39,85		0,07	0,10	0,66	
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
	Итого за день		44,06	49,93	154,92	1235,00	369,03	35,94	121,66	55,20	0,29	0,40	24,92	93,39



УТВЕРЖДАЮ:
Р.Р.Рахимова
Р.Р.Рахимова

День 10 10.07.2021 *20.07.2021*

№ блюд	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-вод ы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			
							Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	C	A
	Завтрак													
1.	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	7,90	8,10	32,10	234,00	107,84	2,97	95,05		0,19	0,20	0,44	
2.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,03	0,00	7,20	0,00	0,01	0,04	0,30
3.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,75	70,50	6,00	4,20	0,30		0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Булочка сдобная	100	7,80	8,40	52,30	317,00	26,96	0,91	10,57		0,08	0,07	0,05	
	Итого за завтрак		18,08	16,74	108,25	656,50	141,06	8,11	105,92	7,20	0,27	0,28	0,53	0,30
	Обед													
1.	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,60	3,10	1,80	37,60	17,00	0,50	10,00	18,00	0,03	0,03	11,50	64,40
2.	Рассольник ленинградский	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	0,84		0,08	0,05	6,70	
3.	Картофельное пюре	180/5	3,70	5,30	24,00	166,00	42,72	1,24	34,08		0,14	0,12	12,45	
4.	Фрикадельки в соусе	90	14,04	27,18	15,41	105,00	43,77	1,71	27,29		0,34	0,13	0,16	
5.	Хлеб	30	2,28	0,24	14,75	70,50	6,00	4,20	0,30		0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед		23,24	34,90	102,57	820,10	141,16	31,08	81,01	68,00	0,36	0,54	31,10	82,70
	Итого за день		41,32	51,64	210,82	1476,60	282,22	39,19	186,93	75,20	0,63	0,82	31,63	83,00