

1 ДЕНЬ 16.09.21							
№ рецепт уры	Наименование блюда	МАССА	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
			порц. (гр)	Б	Ж		
128	Суп вермишелевый молочный	200	4,65	5,12	16	156,27	
3	Бутерброд с сыром	40/20	4,56	13,97	20,23	234,5	
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45	
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9	
	Яблоки	300	0,64	-	14,3	65,3	
	<b>Итого</b>		<b>15,8</b>	<b>20,77</b>	<b>98,54</b>	<b>668,42</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
87	Суп гороховый	200	4,4	6,0	10,0	108,6	
304	Тефтели мясные в томатном соусе	80/80	4,65	6,12	16	156,27	
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45	
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9	
70	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263,0	
34	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,65	5,05	56,34	
	Вафли	40	2,49	0,39	13,43	68,1	
	Аскорбиновая кислота						<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>22,84</b>	<b>24,24</b>	<b>114,39</b>	<b>864,66</b>	<b>60</b>

Директор \_\_\_\_\_



Ж.Т. Цакоева

2 ДЕНЬ 17.09.21							
<b>ЗАВТРАК</b>							
71	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,2	9,96	31,32	239,34	
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9	
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45	
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,2	17,0	13,6	230,0	
	<b>Итого</b>		<b>15,35</b>	<b>28,64</b>	<b>98,66</b>	<b>681,69</b>	
<b>Обед</b>							
93	Суп фасолевый со сметаной	200	6,31	0,8	19	136	
23	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	4,25	5,65	52,44	
322	Котлеты куриные	80	12,35	9,34	12,6	202	
219	Макароны отварные	150	5,68	3,36	27,25	171	
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9	
348	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	53,43	
499	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	20,08	84,8	
	Аскорбиновая кислота						<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>32,05</b>	<b>21,53</b>	<b>122,26</b>	<b>858,57</b>	<b>60</b>

Директор \_\_\_\_\_

Ж.Т. Цакоева



3 ДЕНЬ 18.09.21						
	<b>Завтрак</b>					
110	Суп пшеничный	200	5,14	7,3	23,78	183,13
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
6	Масло сливочное порциями	20	0,2	7,57	0,20	150,0
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
	<b>Итого</b>		<b>11,29</b>	<b>16,55</b>	<b>71,99</b>	<b>545,48</b>
	<b>Обед</b>					
63	Борщ с белокочанной капустой	200	2,46	7,38	5,4	65,0
42	Салат из моркови с маслом	60	0,75	3,7	8,7	60
299	Биточки мясные	80	12,55	9,73	13,54	185,13
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
330	Каша пшенная рассыпчатая	150	8,37	8,41	26,05	144,0
348	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	53,43
441	Ватрушка с творогом	70	9,22	7,28	24,31	216
	Аскорбиновая кислота					60
	<b>Итого</b>		<b>39,88</b>	<b>40,28</b>	<b>130,02</b>	<b>935,91</b>

Директор \_\_\_\_\_



Ж.Т. Цакоева

4 ДЕНЬ 20.09.21						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
248	Омлет	150	6,23	8,5	2,42	114,4
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,2	17,0	13,6	230,0
	Яблоки	300	0,64	-	14,3	65,3
	<b>Итого</b>		<b>18,04</b>	<b>29,85</b>	<b>79,94</b>	<b>669,7</b>
	<b>ОБЕД</b>					
82	Рассольник ленинградский	200	3,87	6,71	12,2	94,7
272	Котлеты рыбные любительские	80	10,95	4,19	8,69	112
56	Пюре картофельное	150	3,9	6,3	9,7	154,8
348	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	53,43
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
34	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,65	5,05	56,34
	Вафли	40	2,49	0,39	13,43	68,1
	Аскорбиновая кислота		<b>28,59</b>	<b>25,02</b>	<b>101,09</b>	<b>751,72</b>
	<b>Итого</b>					60

Директор \_\_\_\_\_



Ж.Т. Цакоева

5 ДЕНЬ 21.09.21						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
118	Суп Рисовый	200	2,72	5,95	20,94	146,78
12	Сыр Голландский	20	2,0	5,2	0,9	68,9
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
	<b>Итого</b>		<b>10,67</b>	<b>12,83</b>	<b>69,55</b>	<b>428,03</b>
	<b>ОБЕД</b>					
93	Суп фасолевый со сметаной	200	6,31	0,8	19	136
321	Плов из птицы	230	22,01	7,73	38,47	301
376	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	4,25	5,65	52,44
	Аскорбиновая кислота					60
	<b>Итого</b>		<b>35,01</b>	<b>14,46</b>	<b>121,55</b>	<b>742,54</b>

Директор



Ж.Т. Цакоева

6 ДЕНЬ 22.09.21							
	<b>ЗАВТРАК</b>						
209	Каша овсяная молочная	150	4,4	6,0	10,0	108,6	
6	Масло сливочное порциями	20	0,2	7,57	0,20	150,0	
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45	
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9	
	Аскорбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>10,55</b>	<b>15,25</b>	<b>58,21</b>	<b>470,95</b>	<b>60</b>
	<b>ОБЕД</b>						
63	Борщ с белокочанной капустой	250	3,87	6,71	16,83	137,07	
304	Тефтели мясные в соусе	80/80	4,65	6,12	16	156,27	
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9	
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45	
219	Макароны отварные	150	5,68	3,36	27,25	171	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,75	3,7	5,8	60	
441	Ватрушка с творогом	70	9,22	7,28	24,31	216	
	<b>Итого</b>		<b>30,12</b>	<b>28,85</b>	<b>138,2</b>	<b>952,69</b>	

Директор



Ж.Т. Цакоева

7 ДЕНЬ 23.09.21						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
66	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	24	222,38
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,2	17,0	13,6	230,0
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
	Яблоки	300	0,64	-	14,3	65,3
	<b>Итого</b>		<b>15,77</b>	<b>29,1</b>	<b>99,91</b>	<b>730,03</b>
	<b>Обед</b>					
110	Суп пшенный	200	5,14	7,3	23,78	183,13
322	Котлеты куриные	80	12,35	9,34	12,6	202
330	Каша пшенная рассыпчатая	150	8,37	8,41	26,05	234,14
348	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	53,43
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
34	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,05	56,34
	Печенье	40	2,49	0,39	14,43	68,1
	Аскорбиновая кислота					60
	<b>Итого</b>		<b>35,73</b>	<b>32,87</b>	<b>133,93</b>	<b>1009,49</b>

Директор



Ж.Т. Цакоева

8 ДЕНЬ 24.09.21						
	<b>ЗАТРАК</b>					
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,2	17,0	13,6	230,0
118	Суп Рисовый	200	2,72	5,95	20,94	146,78
414	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101,1
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
	<b>Итого</b>		<b>13,89</b>	<b>27,3</b>	<b>84,16</b>	<b>636,78</b>
	<b>ОБЕД</b>					
93	Суп фасолевый	250	7,37	4,87	23,9	151,2
299	Котлеты мясные	80	12,55	9,73	13,54	185,13
332	Рис отварной	150	3,65	5,67	36,68	209,7
348	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	53,43
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
376	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
96	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	4,25	5,65	52,44
	Аскорбиновая кислота					60
	<b>Итого</b>		<b>30,84</b>	<b>28,3</b>	<b>142,21</b>	<b>905,0</b>

Директор



Ж.Т. Цакоева



9 ДЕНЬ 25.09.21						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
71	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,2	17,0	13,6	230,0
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
	<b>Итого</b>		<b>13,27</b>	<b>25,3</b>	<b>94,22</b>	<b>652,48</b>
	<b>ОБЕД</b>					
87	Суп гороховый	250	5,7	6,25	17,1	160,04
272	Котлеты рыбные любительские	80	10,95	4,19	8,69	112
70	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263,0
348	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	53,43
376	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
42	Салат из моркови с маслом	60	0,75	3,7	5,8	60
	Вафли	40	2,49	0,39	13,43	68,1
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,82</b>	<b>24,71</b>	<b>129,36</b>	<b>969,67</b>

Директор



Ж.Т. Цакоева

10 ДЕНЬ 27.09.21						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
248	Омлет	150	6,23	8,5	2,42	114,4
12	Сыр Голландский	20	2,0	5,2	0,9	68,9
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,18</b>	<b>15,38</b>	<b>51,33</b>	<b>395,65</b>
	<b>ОБЕД</b>					
82	Рассольник со сметаной	200	3,87	6,71	12,2	94,7
441	Ватрушка с творогом	70	9,22	7,28	24,31	216
277	Гуляш из говядины	80/75	19,72	13,89	4,76	168,20
56	Пюре картофельное	150	3,9	6,3	9,7	154,8
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
34	Салат из свеклы с маслом	60	0,54	6,78	5,65	76
	Аскорбиновая кислота					<b>60</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,2</b>	<b>42,64</b>	<b>104,63</b>	<b>922,05</b>
						<b>60 мг.</b>

Директор \_\_\_\_\_



Ж.Т. Цакоева

11 ДЕНЬ 28.09.21						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
128	Суп вермишелевый молочный	200	4,65	5,12	16	156,27
3	Бутерброд с сыром	40/20	4,56	13,97	20,23	234,5
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
	Яблоки	300	0,64	-	14,3	65,3
	<b>Итого</b>		<b>15,8</b>	<b>20,77</b>	<b>98,54</b>	<b>668,42</b>
	<b>ОБЕД</b>					
87	Суп гороховый	200	4,4	6,0	10,0	108,6
304	Тефтели мясные в томатном соусе	80/80	4,65	6,12	16	156,27
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9
70	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263,0
34	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,65	5,05	56,34
	Вафли	40	2,49	0,39	13,43	68,1
	Аскорбиновая кислота					<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>22,84</b>	<b>24,24</b>	<b>114,39</b>	<b>864,66</b>

Директор \_\_\_\_\_



Ж.Т. Цакоева

12 ДЕНЬ 29.09.21							
	<b>ЗАВТРАК</b>						
71	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,2	9,96	31,32	239,34	
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9	
96	Чай с сахаром	200	0,14	0	14,34	53,45	
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,2	17,0	13,6	230,0	
	<b>Итого</b>		<b>15,35</b>	<b>28,64</b>	<b>98,66</b>	<b>681,69</b>	
	<b>Обед</b>						
93	Суп фасолевый со сметаной	200	6,31	0,8	19	136	
23	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	4,25	5,65	52,44	
322	Котлеты куриные	80	12,35	9,34	12,6	202	
219	Макаронны отварные	150	5,68	3,36	27,25	171	
	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной	80	5,81	1,68	33,67	158,9	
348	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	53,43	
499	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	20,08	84,8	
	Аскорбиновая кислота						<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>32,05</b>	<b>21,53</b>	<b>122,26</b>	<b>858,57</b>	<b>60</b>

Директор



Ж.Т. Цакоева