



02 сентября 2024 г.

03 сентября 2024 г.

Комплексное питание 200 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена	Комплексное питание 200 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы			Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы		
1 неделя		Понедельник						1 неделя		Вторник							
1 день	264 п	Каша молочная пшеничная жидкая *	250	14,1	5,3	28,6	285,65	36,10	2 день	260 п	Каша «Дружба» *	250	2	11,66	25,06	226,2	39,00
Завтрак	1	Бутерброд с маслом	50	0,1	9,3	1,49	169	20,60	Завтрак	90 п	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	15,90
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом *	200	0,1		15	60	3,50		494 п	Чай с лимоном*	200	0,1		15,2	61	5,50
		Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00			Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00
Итого :			550	16	15,9	59,9	583,62		Итого :			550	10,5	22,5	65	509,2	
Обед	101 т	Суп картофельный с гречневой крупой	250	7,29	5,38	12,88	119,01	15,00	Обед	146 п	Суп картофельный с клецками	250	3,06	4,824	4,88	136,15	14,50
	259 т	Гуляш (свинина)	100	4,5	5,6	22,38	178,4	78,40		292 т	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами (горошек)*	280	15,02	13,69	5,79	248,53	95,60
	309	Макаронь отварные с маслом*	180	6,62	5,41	31,73	202,14	22,30		106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	7,00
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	8,00		342 м	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,78	0,046	27,63	114,8	7,50
	349 м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	18,46	132,8	6,10			Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00
		Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00			Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
Итого :			800	23,4	21,5	112	758,25		Итого :			850	25	25	80	700,4	
Итого за день :			1350	39,3	37,5	171	1341,9	200,00	Итого за день :			1400	35,5	47,5	145	1210	200,00

Технолог : Голоскокова С. В.

Технолог : Голоскокова С. В.



04 сентября 2024 г.

05 сентября 2024 г.

Комплексное питание 200 руб									Комплексное питание 200 руб								
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена	Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
				белки	жиры	углеводы							белки	жиры	углеводы		
1 неделя Среда									1 неделя Четверг								
3 день	182 т	Каша, жидкая молочная из ячневой крупы *	250	12,7	4	27,7	216	37,70	4 день	266 п	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая*	250	14,1	5,3	28,4	228,4	36,60
Завтрак	1 т	Бутерброд с маслом	50	0,1	9,3	1,49	169	20,60	Завтрак	90 п	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	15,90
	495 п	Чай с молоком *	200	1,5	1,3	15,9	81	7,50		493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом *	200	0,1		15	60	3,50
		Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00			Хлеб ржано-пшеничный *	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00
Итого :			550	16	15,9	59,9	534,97		Итого :			550	22,6	16,1	68,1	510,37	
Обед	142 п	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,75	4,97	5,77	83	21,00	Обед	102 т	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	7,27	7,53	148,25	15,00
	454 л	Котлеты по - хлыновски	100	11	7,1	20,07	207,05	61,20		294 т	Котлеты рубленные из птицы*	100	9,86	5,73	8,36	132,16	74,40
	456 п	Соус красный основной	50	0,72	0,21	4,63	32,35	3,00		456 п	Соус красный основной	50	0,72	0,21	4,63	32,35	3,00
	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	7,51	5,34	168,45	21,00		312 т	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	27,10
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	8,00		106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	7,00
	348 т	Компот из плодов и ягод сушённых (курага) *	200	0,78	0,05	27,63	114,8	10,00		342 м	Компот из свежих плодов или ягод*	200	0,78	0,05	27,63	114,8	7,50
		Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5			Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
Итого :			850	25,1	24,9	89,5	731,55		Итого :			850	25	24,1	99,6	724,16	
Итого за день :			1400	41,1	40,8	149	1266,5	200,00	Итого за день :			1400	47,6	40,3	168	1234,5	200,00

Технолог : Голоскокова С. В.

Технолог : Голоскокова С. В.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Косухин С.В.
Косухин С.В.

06 сентября 2024 г.

Комплексное питание 200 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы		
1 неделя				Пятница				
5 день	120 т	Суп молочный с макаронными изделиями*	250	7,5	5,1	20,2	243	35,70
Завтрак	1 т	Бутерброд с маслом	50	0,1	9,3	1,49	169	20,60
	494 п	Чай с лимоном*	200	0,1		15,2	61	5,50
		Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00
Итого :			550	9,38	15,7	51,7	541,97	
Обед	121 к	Борщ «Сибирский»	250	4,3	4,5	36,08	228,25	21,20
	265 т	Плов	280	12,62	12,17	10,89	308	87,90
	106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,06	0,09	14,64	203,75	8,00
	349 м	Компот из смеси сухофруктов *	200	0,66	0,09	18,46	132,8	6,10
		Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
		Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00
Итого :			850	23,1	23,2	119	1059,3	
Итого за день :			1400	32,5	38,9	171	1601,2	200,00

Технолог : Голоскокова С. В.



09 сентября 2024 г.

10 сентября 2024 г.

Комплексное питание 200 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена	Комплексное питание 200 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы			Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы		
2 неделя		Понедельник						2 неделя		Вторник							
6 день	182 т	Каша жидкая молочная из рисовой крупы*	250	7,5	5,1	20,2	251	43,80	7 день	267 п	Каша, пшённая молочная жидкая *	250	14,1	5,3	28,4	251	39,30
Завтрак	90 п	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	15,90	Завтрак	1 т	Бутерброд с маслом	50	0,1	9,3	1,49	169	20,60
	493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом *	200	0,1		15	60	3,50		494 п	Чай с лимоном*	200	0,1		15,2	61	5,50
		Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00			Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00
Итого :			550	16	15,9	59,9	532,97		Итого :			550	16	15,9	59,9	550	
Обед	103 т	Суп картофельный с макаронными изделиями *	250	2,02	5,09	11,98	107,25	14,50	Обед	101 т	Суп картофельный с крупой (рис)	250	7,2	6,6	18,5	168	12,50
	274 т	Зразы, рубленые с яйцом *	100	6,62	7,16	8,48	216	78,00		407 п	Рагу из птицы *	280	10,21	10,65	11,76	284,22	91,60
	456 п	Соус красный основной	50	0,72	0,21	4,63	32,35	3,00		106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	8,00
	199 т	Пюре из бобовых с маслом (горох)	180	7,53	1,73	28,9	209,52	18,20		342 м	Компот из свежих плодов или ягод*	200	0,78	0,046	27,63	114,8	7,50
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	7,00			Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00
	349 м	Компот из смеси сухофруктов *	200	0,66	0,09	18,46	132,8	6,10			Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00
		Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00				850	24,2	23,7	98,8	761,9	
Итого :			850	22	19,4	99,3	829,82		Итого :			850	24,2	23,7	98,8	761,9	
Итого за день :			1400	38	35,3	159	1362,8	200,00	Итого за день :			1400	40,1	39,6	159	1312	200,00

Технолог : Голоскокова С. В. _____

Технолог : Голоскокова С. В. _____



УТВЕРЖДАЮ
ИП Косухин С.В.
Косухин С.В.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Косухин С.В.
Косухин С.В.

11 сентября 2024 г.

12 сентября 2024 г.

Комплексное питание 200 руб									Комплексное питание 200 руб									
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена		Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
				белки	жиры	углеводы								белки	жиры	углеводы		
2 неделя									2 неделя									
Среда									Четверг									
8 день	181 т	Каша манная молочная жидкая *	250	5	3	38,37	290	27,80	9 день	174 т	Каша, кукурузная молочная вязкая *	250	14,1	5,3	28,6	234	36,30	
Завтрак	90 п	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	15,90	Завтрак	1 т	Бутерброд с маслом	50	0,1	9,3	1,49	169	20,60	
	495 п	Чай с молоком *	200	1,5	1,3	15,9	81	7,00		493 п	Чай с сахаром, вареньем, мёдом *	200	0,1		15	60	3,50	
		Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00			Хлеб ржано-пшеничный *	50	1,68	1,32	14,82	68,97	2,50	
Итого :			550	14,9	15,1	79	592,97		Итого :			550	16	15,9	59,9	531,97		
Обед	121 к	Борщ «Сибирский»	250	4,3	4,5	36,08	228,25	21,20	Обед	113 т	Суп - лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	14,50	
	395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	10,9	9,98	230	77,10		372 п	Голубцы ленивые	100	12,98	8,3	14,6	270,25	73,40	
	456 п	Соус красный основной	50	0,72	0,21	4,63	32,35	3,00		456 п	Соус красный основной	50	0,72	0,21	4,63	32,35	3,00	
	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	7,51	5,34	168,45	21,00		312 т	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	27,10	
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	7,00		106 п	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	8,00	
	348 т	Компот из плодов и ягод сушёных (курага) *	200	0,78	0,05	27,63	114,8	10,00		349 м	Компот из смеси сухофруктов *	200	0,66	0,09	18,46	132,8	6,10	
		Хлеб иод.1 с*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00			Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00	
Итого :			850	24,9	24,6	100	851,22		Итого :			850	24,9	25	99,9	841,75		
Итого за день :			1400	39,8	39,7	179	1444,2	200,00	Итого за день :			1400	40,9	40,9	160	1373,7	200,00	

Технолог : Голоскокова С. В.

Технолог : Голоскокова С. В.



13 сентября 2024 г.

Комплексное питание 200 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы		
2 неделя		Пятница						
10 день	269 п	Каша Янтарная *	250	7,5	5,1	20,01	302,4	30,00
Завтрак	90 п	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	15,90
	494 п	Чай с лимоном*	200	0,1		15,2	61	5,50
		Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	5,00
Итого :			550	16	15,9	59,9	585,37	
Обед	99 т	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,13	95,25	20,00
	261 т	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	140	17,93	12,64	6,23	231	81,80
	309	Макаронны отварные с маслом*	180	6,62	5,41	31,73	202,14	22,30
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	7,00
	342 м	Компот из свежих плодов или ягод*	200	0,78	0,046	27,63	114,8	7,50
		Хлеб iod.1 с*	60	3,8	5	24,6	117,5	5,00
Итого :			850	31,2	28,1	101	769,09	
Итого за день :			1400	47,2	44,1	161	1354,5	200,00

Технолог : Голоскокова С. В. 