УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "СОШ №3 ст. Ассиновская " Конгиев Ю.М.

Приказ № 39 от 27.08.2025_г.

День	***	- D			7	DIT
	Наименование	Выход,г	Белки,г	жиры,г	Углеводы,	ЭЦ,ккал
Понедельника	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0.1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1.2	0.4	16,8	75,6
	Итого	500	14,52	17,6	75,84	519,84
	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81		254,41
Вторник	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35		81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5		116,82
	Яблоко №338	80	1.2	0,3		75,6
		500	11,59	11,06	95,69	528,66
	Итого					_
	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25		287,97
<u>s.</u>	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1		39,02
Среда	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6		120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2		74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	2 -	75,6
	Итого	500	22,91	32,55	53,38	598,11
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7		163,58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75		85,23
h	Яблоко №338	80	1,2	0,4	_	75,6
	Итого	500	15,42	12,07	92,32	539,59
	Рыба припущенная	90	15,42	0,6		71,64
_	Картофельное пюре №377	150	4,04	6		104,96
пятница		50				
È	Хлеб пшеничный		3,94	0,5	 	116,82
S	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	-	74,64
I -	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35		81,83
	Итого	500	25,18	16,65	49,83	449,89
	2 нед		4.0	0.7		
	Рыба припущенная	75	13	0,5		59,7
■	Рис отварной №304	100	2,43	3,58		139,78
l ₽	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5		116,82
Понедельник	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1		39,02
#	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
Ĭ	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	Итого	500	23,72	23,68	86,89	655,56
	Сырники из творога запеченые №286	100	15.0			
	Пай а манамам ини анивиами №279		15,8	5,3	17,9	182,5
Ħ	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	5,3 1,35		182,5 81,83
I =		200 50			15,9	
DHHI.	Хлеб пшеничный	50	1,52 3,94	1,35 0,5	15,9 24,14	81,83 116,82
торни	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	50 10	1,52 3,94 0,08	1,35 0,5 8,2	15,9 24,14 0,13	81,83 116,82 74,64
Вторник	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338	50 10 80	1,52 3,94 0,08 1,2	1,35 0,5 8,2 0,4	15,9 24,14 0,13 16,8	81,83 116,82 74,64 75,6
Вторни	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя	50 10 80 60	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3
Вторни	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого	50 10 80 60 500	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69
Втории	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279	50 10 80 60 500	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35
	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459	50 10 80 60 500 150 200	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02
	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный	50 10 80 60 500 150 200 60	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88
Среда Вторни	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	50 10 80 60 500 150 200 60	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64
	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6
	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6
	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49
Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 100 50	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82
Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 100 50	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4
Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 100 50 70 200	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02
	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 100 50	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6
Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 100 50 70 200	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02
Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 100 50 70 200 80	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6
Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 100 50 70 200 80 500	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,6 0,1 0,4 17,66	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34
четверг Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 70 200 80 50 100 50 50 50 50	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,66 0,1 0,4 17,66 3,58	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34 70
четверг Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 70 200 80 50 100 50 100 50 100	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94 0,02	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,5 12,66 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14 8,55	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34 70 120,88 35,09
четверг Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 70 200 80 500 100 50 100 50 100 200	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94 0,02 0,16	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5 0,09	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14 8,55 0,26	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34 70 120,88 35,09 74,64
Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Котлета куриная	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 70 200 80 500 100 50 100 50 100 200 80 70 200 80 70 200 80 70 70 70 70 70 70 70 70 70 7	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94 0,02 0,16 6,65	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5 0,09 16,4 12,6	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14 8,55 0,26 19,6	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,55 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34 70 120,88 35,09 74,64 218,4
четверг Среда	Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Булочка домашняя Итого Запеканка из творога №279 Чай с лимоном №459 Хлеб пшеничный МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14 Яблоко №338 Итого Греча отварная №4,3 Хлеб пшеничный Котлета куриная Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Яблоко №338 Итого Рис отварной №304 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	50 10 80 60 500 150 200 60 10 80 500 70 200 80 500 100 50 100 50 100 200	1,52 3,94 0,08 1,2 4,2 26,74 23,85 0,03 4,73 0,08 1,2 29,89 5,73 3,94 6,65 0,03 1,2 17,55 2,43 3,94 0,02 0,16	1,35 0,5 8,2 0,4 6,7 22,45 11,55 0,1 0,6 8,2 0,4 20,85 4,06 0,1 0,4 17,66 3,58 0,5 0,09	15,9 24,14 0,13 16,8 27,8 102,67 22,5 9,5 24,14 0,13 16,8 73,07 25,76 24,14 19,6 9,5 16,8 95,8 24,46 24,14 8,55 0,26 19,6	81,83 116,82 74,64 75,6 188,3 719,69 289,35 39,02 120,88 74,64 75,6 599,49 162,5 116,82 218,4 39,02 75,6 612,34 70 120,88 35,09 74,64

1 неделя

		1 неделя				
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	28,56	26,09	122,79	840,21
	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
l	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	209,65
ник	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
Вторник	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
_ =	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	23,18	23,17	100,07	701,53
	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	168,29
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,36
	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79
Среда	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	74,7
ပ်	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
		700				•
	Итого	 	19,5	22,89	81,77	611,09
	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
Ę.	Картофельное шоре №377	150	4,05	6	8,7	105
Четверг	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
Чe	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	24,9	25,76	93,79	706,6
	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	69,1
	Плов с курицей №291	150	13,56	8,38	28,58	243,98
Пятница	Хлеб пшеничный	100	7,89	1	48,29	233,72
ТЯП	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	71,4
	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	24,78	16,37	101,72	653,33
		2 неделя				
	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	5,01	3,8	12	190
¥	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	5,46	5,79	30,46	195,79
Понедельник	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	94
еде	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
Пот	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Итого	700	17,63	16,38	93,02	678,58
	Суп картофельный с бобовыми №102	200	6,39	3,22	13,23	108,46
	Пюре картофельное №377	150	4,05	6	8,7	105,10
Вторник	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
Ē	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
		.				
	Итого	700	25,34	22,26	71,59	589,06
	Суп рисовый с мясом	250	10,1	6,7	18,88	176,22
среда	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	3,26	12,59	22,66	216,99
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29,98	144,28
	Салат картофельный с солеными огурцами и	60	1,05	3,71	5,55	59,79
	зеленым горошком №42					
	зеленым горошком №42 Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
	Чай с лимоном №459	1				
	Чай с лимоном №459 Итого	700	19,18	23,69	85,62	632,41
	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119	700 200	19,18 5,72	23,69 19,4	85,62 17,49	170,44
.pr	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119 Плов с курицей №291	700 200 150	19,18 5,72 13,56	23,69 19,4 8,38	85,62 17,49 28,58	632,41 170,44 243,98
етверг	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119 Плов с курицей №291 Салат из моркови с сухофруктами №24	700 200 150 70	19,18 5,72 13,56 0,84	23,69 19,4 8,38 4,27	85,62 17,49 28,58 11,34	632,41 170,44 243,98 87,15
Четверг	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119 Плов с курицей №291 Салат из моркови с сухофруктами №24 Хлеб пшеничный	700 200 150 70 80	19,18 5,72 13,56 0,84 6,32	23,69 19,4 8,38 4,27 0,8	85,62 17,49 28,58 11,34 38,64	632,41 170,44 243,98 87,15 187,04
Четверг	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119 Плов с курищей №291 Салат из моркови с сухофруктами №24 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459	700 200 150 70 80 200	19,18 5,72 13,56 0,84 6,32 0,03	23,69 19,4 8,38 4,27 0,8 0,1	85,62 17,49 28,58 11,34 38,64 9,5	632,41 170,44 243,98 87,15 187,04 39,02
Четверг	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119 Плов с курищей №291 Салат из моркови с сухофруктами №24 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого	700 200 150 70 80 200 700	19,18 5,72 13,56 0,84 6,32 0,03 26,47	23,69 19,4 8,38 4,27 0,8 0,1 32,95	85,62 17,49 28,58 11,34 38,64 9,5 105,55	632,41 170,44 243,98 87,15 187,04 39,02 727,63
Четверг	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119 Плов с курицей №291 Салат из моркови с сухофруктами №24 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп гороховый №127	700 200 150 70 80 200 700	19,18 5,72 13,56 0,84 6,32 0,03 26,47 5,92	23,69 19,4 8,38 4,27 0,8 0,1 32,95 2,62	85,62 17,49 28,58 11,34 38,64 9,5 105,55	632,41 170,44 243,98 87,15 187,04 39,02 727,63 97,74
	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119 Плов с курищей №291 Салат из моркови с сухофруктами №24 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп гороховый №127 Котлета куриная	700 200 150 70 80 200 700 200 90	19,18 5,72 13,56 0,84 6,32 0,03 26,47 5,92 8,58	23,69 19,4 8,38 4,27 0,8 0,1 32,95 2,62 16,25	85,62 17,49 28,58 11,34 38,64 9,5 105,55 12,62 25,28	632,41 170,44 243,98 87,15 187,04 39,02 727,63 97,74 281,69
	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119 Плов с курицей №291 Салат из моркови с сухофруктами №24 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп гороховый №127 Котлета куриная Рис отварной №304	700 200 150 70 80 200 700 200 90 150	19,18 5,72 13,56 0,84 6,32 0,03 26,47 5,92 8,58 3,64	23,69 19,4 8,38 4,27 0,8 0,1 32,95 2,62 16,25 5,37	85,62 17,49 28,58 11,34 38,64 9,5 105,55 12,62 25,28 36,69	632,41 170,44 243,98 87,15 187,04 39,02 727,63 97,74 281,69 209,65
Пятница Четверг	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119 Плов с курищей №291 Салат из моркови с сухофруктами №24 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп гороховый №127 Котлета куриная	700 200 150 70 80 200 700 200 90 150 80	5,72 13,56 0,84 6,32 0,03 26,47 5,92 8,58 3,64 6,32	23,69 19,4 8,38 4,27 0,8 0,1 32,95 2,62 16,25 5,37 0,8	85,62 17,49 28,58 11,34 38,64 9,5 105,55 12,62 25,28 36,69 38,64	632,41 170,44 243,98 87,15 187,04 39,02 727,63 97,74 281,69 209,65
	Чай с лимоном №459 Итого Суп с фасолью №119 Плов с курицей №291 Салат из моркови с сухофруктами №24 Хлеб пшеничный Чай с лимоном №459 Итого Суп гороховый №127 Котлета куриная Рис отварной №304	700 200 150 70 80 200 700 200 90 150	19,18 5,72 13,56 0,84 6,32 0,03 26,47 5,92 8,58 3,64	23,69 19,4 8,38 4,27 0,8 0,1 32,95 2,62 16,25 5,37	85,62 17,49 28,58 11,34 38,64 9,5 105,55 12,62 25,28 36,69	632,41 170,44 243,98 87,15 187,04 39,02 727,63 97,74 281,69 209,65