

Согласовано

Утверждаю ХАФИС Махмутов Х.Х.ХАРИСОВИЧМЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ПОГОТОВЩИКИ 2026 г.

№	№ рецепт уры	Наименование продукта	Выход на 1 порц., гр.	Цена, руб
1- ый день (понедельник)				
1	71	Салат из варенной моркови с яблоками	50	
2	270	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	
3	279	Тефтели из говядины с соусом	60/30	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
2 - ой день (вторник)				
1	к/к	Зел.горошек с луком	50	
2	181	Каша Гречневая рассыпчатая	150/5	
3	244	Рыба припущенная с овощами	60/30	
4	430	Чай черный с сахаром	200/10	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
3 - ий день(среда)				
1	51	Винегрет овощной	60	
2	181	Каша ячневая рассыпчатая с маслом слив.	150/5	
3	314	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/30	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
4 - ый день (четверг)				
1	б/н	Фрукты	100	
2	299	Запеканка картофельная с говяжьим фарш.	125/5	
3	389	Сок 0,2	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
5 - ый день (пятница)				
1	б/н	Овощи натуральные (огурцы соленые)	50	
2	311	Плов из птицы (грудка куриная)	150/50	
3	б/н	Кондитерское изделия (печенье)	30	
4	376	Чай черный с сахаром		
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
6 - ый день (суббота)				
1	181	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сли	130/5	
2	272	Котлеты , биточки , шницелли	60	
3	402	Компот из свежих яблок	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76

2-ая неделя		1 - ый (понедельник)		
1	50	Салат «Свеколка»с маслом растительным	50	
2	210	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	
3	259	Гуляш из говядины	40/40	
4	430	Чай черный с сахаром и лимоном	200/10/7	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		2 - ой день (вторник)		
1	56	Салат овощной с яблоками	60	
2	181	Каша Гречневая рассыпчатая	150/5	
3	271	Фрикасе из куриных грудок	50/50	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		3 - ий день (среда)		
1	34	Салат из варенной свеклы с зел.горошком	60	
2	128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	
3	230	Котлеты рыбные	60	
4	411	Кисель фруктово- ягодный	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		4- ый день (четверг)		
1	41	Салат из отварной моркови	60	
2	311	Плов из птицы (грудка куриная)	150/5	
3	б/н	Сок 0,2	200	
4	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		5 - ый день (пятница)		
1	б/н	Овощи натуральные (огурцы соленые)	50	
2	258	Жаркое по-домашнему (грудка куриная)	150/50	
3	б/н	Кондитерское изделия (печенье)	30	
4	430	Чай сладкий	200/10	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		6 - ый день (суббота)		
1	б/н	Салат из Зел.горошка	50	
2	308	Фрикадельки из птицы	60	
3	325	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5	б/н	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		77,76
		Всего сумма рациона за 12 дней		933,120

Индивидуальный предприниматель



Махмутов Х.Х.



МЕНЮ-РАСКЛАДКА
СЕЗОН -ВЕСНА

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ВАРЕННОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50		0,51	2,02	4,37	38,33
МОРКОВЬ	48,93	36,7	0,47	0,04	2,45	12,46
ЯБЛОКИ	11,4	10	0,04	0,04	0,95	4,56
САХАР ПЕСОК	1	1	0,00	0,00	0,97	3,87
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30		8,31	12,04	9,86	181,04
ГОВЯДИНА Б/К	45,3	38,3	6,91	5,95	0,00	80,99
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0,00	0,00	0,00	0,00
КРУПА РИСОВАЯ	5,3	5,3	0,36	0,05	3,80	17,12
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,3	0,16	0,02	0,90	4,49
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	3,8	0,40	0,05	2,58	12,31
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,3	2,3	0,01	1,84	0,02	16,68
ТОМАТНАЯ ПАСТА	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МОРКОВЬ	7,2	5,4	0,07	0,01	0,36	1,83
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,9	0,9	0,00	0,72	0,01	6,53
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		16,18	5,14	33,82	246,24
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	72,75	72,39	16,15	1,13	33,78	209,96
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, -РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			28,05	19,45	77,80	599,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,05	19,45	77,80	599,04

Утверждаю



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН - ВЕСНА

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	50		1,22	0,10	3,43	19,56
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	33,3	33,3	1,00	0,07	2,10	12,92
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,8	16,7	0,22	0,03	1,33	6,64
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5		5,47	5,44	24,72	169,37
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45	44,55	5,44	1,43	24,68	133,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,3	103,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60/30		5,32	4,25	3,79	74,77
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,29	0,04	1,90	9,07
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	28,1	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	41,7	30	4,66	0,17	0,00	20,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
МОРКОВЬ	32	24	0,30	0,02	1,61	8,15
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6	3	0,04	0,01	0,24	1,19
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10		0,00	0,00	9,68	38,70
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,7	59,7	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			15,06	10,04	61,69	397,13
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,06	10,04	61,69	397,13

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН -ВЕСНА

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	0,96	2,32	4,97	44,86
КАРТОФЕЛЬ	20,77	13,5	0,26	0,05	2,13	10,09
СВЕКЛА	14	10,5	0,16	0,01	0,89	4,28
МОРКОВЬ	10	7,5	0,10	0,01	0,50	2,55
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	7,5	7,5	0,06	0,01	0,13	0,98
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	7,5	7,5	0,23	0,02	0,49	3,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2	2,2	0,00	2,20	0,00	19,78
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,5	10,5	0,15	0,02	0,83	4,18
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150/5	4,71	5,28	30,99	190,51
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	48,2	48,2	4,68	0,61	30,57	146,34
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	114,8	114,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,56	0,05	41,36
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ		60/30	9,50	10,92	13,88	191,66
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	59,2	44,4	7,84	7,92	0,00	102,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	10,8	10,8	0,89	0,09	10,30	45,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		200	0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ		20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			18,22	18,77	79,59	560,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,22	18,77	79,59	560,46





МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН -ВЕСНА

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЯБЛОКИ	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖИМ ФАРШЕМ		125/5	9,23	14,41	14,47	224,33
ГОВЯДИНА Б/К	47	40	7,22	6,21	0,00	84,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
КАРТОФЕЛЬ	116	75,4	1,46	0,29	11,92	56,32
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11	9	0,13	0,02	0,72	3,58
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3	3	0,39	0,00	1,79	8,69
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	0,97	0,19	19,59	83,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ		20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			13,65	15,25	63,93	449,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,65	15,25	63,93	449,48

утверждаю

МАХМУТОВ
ХАФИС
ХАРИСОВИЧ

ИНН 163201361500



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН -ВЕСНА

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60		11,49	11,26	10,62	189,59
ГОВЯДИНА Б/К	63,4	53,3	9,61	8,27	0,00	112,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	13	13	0,96	0,08	6,32	29,87
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17,3	17,3	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,2	7,2	0,92	0,00	4,30	20,86
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5		5,70	4,70	33,30	198,00
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	50	50	5,58	0,63	32,93	159,57
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200		0,08	0,08	11,58	47,82
ЯБЛОКИ	22,73	20	0,08	0,08	1,90	9,12
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			20,32	16,29	75,57	530,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,32	16,29	75,57	530,14



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН - ВЕСНА

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50		0,57	5,04	3,38	61,04
СВЕКЛА	52,67	39,5	0,57	0,04	3,38	16,09
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	5,00	0,00	44,95
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40		8,89	10,38	2,75	139,96
ГОВЯДИНА Б/К	55,2	46,59	8,41	7,23	0,00	98,52
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2	0,00	3,10	0,00	27,91
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,11	0,02	0,64	3,18
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,12	0,00	0,48	2,57
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,4	2,4	0,25	0,03	1,63	7,78
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		16,18	5,14	33,82	246,24
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	72,75	72,39	16,15	1,13	33,78	209,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/10/7		0,04	0,00	9,82	40,18
ЛИМОН	7,6	4,5	0,04	0,00	0,14	1,48
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,6	59,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			28,73	20,81	69,84	582,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,73	20,81	69,84	582,15

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН - ВЕСНА

ДЕНЬ 8



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60		0,37	0,10	3,42	17,47
СВЕКЛА	13,6	10,2	0,15	0,01	0,87	4,15
МОРКОВЬ	10,4	7,8	0,10	0,01	0,52	2,65
ЯБЛОКИ	22,5	19,8	0,08	0,08	1,88	9,03
ЛИМОН	8,3	4,98	0,04	0,00	0,15	1,64
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5		8,49	6,22	38,36	243,03
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69,2	69,2	8,46	2,21	38,32	206,75
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,8	103,8	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		11,17	28,80	5,48	325,43
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	63,74	58	10,24	10,35	0,00	133,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,10	16,01	0,16	145,11
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	7,5	7,5	0,79	0,10	5,08	24,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			23,08	35,37	77,01	719,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,08	35,37	77,01	719,36

Утверждаю



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН - ВЕСНА

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		0,98	2,44	4,78	45,09
СВЕКЛА	40	30	0,44	0,03	2,56	12,22
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	15	15	0,46	0,03	0,95	5,82
ЯБЛОКИ	12,27	10,8	0,04	0,04	1,03	4,93
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5		3,15	5,04	21,36	143,86
КАРТОФЕЛЬ	157	128,25	2,49	0,49	20,27	95,79
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	22,5	22,5	0,63	0,54	1,05	11,79
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60		7,72	4,96	8,84	110,56
РЫБА МИНТАЙ ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	55	39,6	6,15	0,23	0,00	26,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180		0,00	0,00	25,38	101,54
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	25	25	0,00	0,00	16,67	66,71
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			14,90	12,69	80,43	495,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			14,90	12,69	80,43	495,78

Утверждаю

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН -ВЕСНА

ДЕНЬ 10



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ		60	0,73	0,06	6,75	31,17
МОРКОВЬ	76,8	57,6	0,73	0,06	3,85	19,56
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150/50	13,92	15,72	37,07	345,27
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	63,74	58	10,24	10,35	0,00	133,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	8	0,11	0,02	0,64	3,18
МОРКОВЬ	10,67	8	0,10	0,01	0,53	2,72
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КРУПА РИСОВАЯ	50	49,5	3,37	0,49	35,53	159,89
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	0,97	0,19	19,59	83,42
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	0,97	0,19	19,59	83,42
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ		20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			18,67	16,22	83,48	554,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,67	16,22	83,48	554,59



МЕНЮ-РАСКЛАДКА

СЕЗОН -ВЕСНА

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)		50	0,40	0,05	0,85	6,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0,40	0,05	0,85	6,50
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ)		150/50	10,62	13,13	13,82	216,02
КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	54,95	50	8,83	8,92	0,00	115,43
КАРТОФЕЛЬ	123,08	80	1,55	0,31	12,65	59,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,25	2,94	22,32	125,10
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,25	2,94	22,32	125,10
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ		200/10	0,33	0,00	11,44	47,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,33	0,00	0,69	4,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	179,1	179,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0,00	0,00	10,75	42,96
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165,8	165,8	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ		20/20	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			16,65	16,37	68,50	489,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,65	16,37	68,50	489,40



МЕНЮ-РАСКЛАДКА СЕЗОН - ВЕСНА

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50		1,43	2,04	3,00	35,87
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	47,5	47,5	1,43	0,10	3,00	18,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0,00	1,94	0,00	17,44
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60		7,10	6,42	5,35	107,46
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	39	35,6	6,29	6,35	0,00	82,19
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	11	11	0,81	0,07	5,35	25,27
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14	0,00	0,00	0,00	0,00
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,70	4,53	38,80	210,71
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,67	0,52	38,76	174,43
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			15,28	13,24	76,90	487,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,28	13,24	76,90	487,47