Согласовано: Директор _____
Г.З. Искакова

Утверждаю :
Махмутов Х.Х.

Меню 2 марта **2026 г.**

2 неделя 1 день

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы (куриная грудка)	200	9	12	9	190	311	53,37
			напиток	Чай черный с сахаром и лимоном	200	1	0	28	105	430	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	65	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	40	б/н	2,00
			фрукты	Фрукты (в ассортименте)	70	4	4	23	130	б/н	9,00
				итого	520	17	16	84	530		77,37
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			520	17	16	84	530		77,37
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным и биточки куриные	260	17	20	30	355	323/306	54,37
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0	0	7	27	402	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	70	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	40	б/н	2,00
			закуска	Салат "Степной" с маслом растительным	60	1	1	12	56	30	8,00
				итого	570	21	21	73	548		77,37
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			570	21	21	73	548		77,37
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным и гуляш из говядины с соусом	235	18	19	43	405	202/259	52,50
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	7	27	432	10,87
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	71	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	41	б/н	2,00
			закуска	Салат из репчатого лука с маслом растительным	60	1	3	4	43	б/н	9,00
				итого	545	22	22	78	587		77,37
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			545	22	22	78	587		77,37
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная)	200	18	10	21	246	258	51,84
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	2	1	26	123	402	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	1	15	71	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0	1	4	27	б/н	2,00
			закуска	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	1	5	36	51	10,53
				итого	510	23	14	71	503		77,37
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			510	23	14	71	503		77,37
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное с маслом сливочным и котлеты рыбные запеченные	290	13	21	6	239	335/244	52,80

			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	1	1	33	136	430	10,00
			хлеб	Пшеничный, ржаной	50	4	0	24	112	б/н	5,00
			закуска	Винегрет овощной	60	2	0	4	24	51	9,57
				итого	600	20	22	67	511		77,37
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			600	20	22	67	511		77,37
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени говяжьи с маслом сливочным	250	8	20	25	299	112	55,37
			напиток	Сок в ассортименте	200	0	0	10	36	389	10,00
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	25	1	3	5	46	б/н	7,00
			хлеб	Пшеничный, ржаной	50	4	0	24	101	б/н	5,00
				итого	525	13	23	64	482		77,37
1	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0
1	6	Итого за день:			525	13	23	64	482		77,37
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы (грудка куриная)	210	8	20	25	299	311	53,37
			гор.напиток	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0	0	15	59	402	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	71	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	41	б/н	2,00
			закуска	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1	3	5	46	б/н	9,00
				итого	520	12	23	69	516		77,37
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			520	12	23	69	516		77,37
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная)	200	13	21	6	239	258	51,84
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	1	1	33	136	431	10,00
			хлеб	Пшеничный, ржаной	30	4	0	24	112	б/н	5,00
			закуска	Салат "Степной" с маслом растительным	60	2	0	4	24	30	10,53
				итого	510	20	22	67	511		77,37
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
				итого	0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			510	20	22	67	511		77,37
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным и тефтели из говядины с соусом	245	18	19	43	405	202/283	52,50
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	7	27	431	10,87
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	71	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	41	б/н	2,00
			закуска	Салат из картофеля с зелеными огурцами	60	1	3	4	43	б/н	9,00
				итого	555	22	22	78	587		77,37
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			555	22	22	78	587		77,37
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Пюре гороховое с маслом сливочным и гуляш из птицы	235	18	10	21	246	270/259	50,54
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	2	1	26	123	402	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	1	15	71	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	0	1	4	27	б/н	2,00
			фрукты	Фрукты (в ассортименте)	100	1	1	5	36	б/н	11,83
			итого		585	23	14	71	503		77,37
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			585	23	14	71	503		77,37
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и котлеты из говядины с соусом	245	15	19	29	313	181/272	47,80
			гор.напиток	Чай черный с сахаром	200	2	1	21	92	430	10,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный высшего сорта	30	2	0	15	67	б/н	3,00
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1	0	9	38	б/н	2,00
			закуска	Винегрет овощной	60	0	0	7	30	51	9,57
			кисломол.	Кефир 2,5% жирности	150	5	0	6	47	435	5,00
			итого		705	25	20	87	587		77,37
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			705	25	20	87	587		77,37
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Пельмени мясные говяжьи	255	9	12	9	320	402	55,37
			напиток	Сок в ассортименте	200	0	0	23	101	б/н	10,00
			хлеб	Пшеничный, ржаной	50	4	0	24	101	б/н	5,00
			бузочное	Кондитерское изделие (печенье)	20	1	0	9	40	б/н	7,00
			итого		525	14	12	65	562		77,37
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	6	Итого за день:			525	14	12	65	562		77,37
		Среднее значение за период:			555,8333	19,333333	19,25	72,833333	535,583		77,37