



Утверждаю директор:

М.Н.Староверова
01 Сентября 2022-2023г.



Утверждаю директор:

М.Н.Староверова
01 Сентября 2022-2023г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

Наименование	№ технологической карты	масса порции	Пищевая ценность			Наименование	№ технологической карты	масса порции	Пищевая ценность		
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы
<u>ЗАВТРАК</u>						<u>ЗАВТРАК</u>					
Биточки манные	147	200	7	12	27	Сыр	443	15	2	4	8
Яйцо отварное	462	40	10	12	2	Каша молочная рисовая	153	250	7	12	29
Какао с молоком	242	200	5	6	18	Сырники творожные	425	100/20	13	5	22
Хлеб пшеничный		30	3		19	Кофе	268	200			9
<u>ОБЕД</u>						<u>ОБЕД</u>					
Огурец свежий	38	100	1		2	Икра морковная	311	150	2	10	12
Суп картофельный с сайрой	34	25/250	6	9	19	Суп вермишелевый	24	25/250	6	7	25
Шницель из говядины	241	120	24	10	12	Тефтели из говядины с рисом	238	120	16	10	14
Сложный гарнир	125	200	5	7	37	Каша пшенная рассыпчатая	135	200	5	1	34
Компот из груш	255	200	5	7	37	Компот из яблок	254	200			11
Хлеб ржаной, пшеничный		60	3		19	Хлеб ржаной, пшеничный		60	3		19
<u>ПОЛДНИК</u>						<u>ПОЛДНИК</u>					
Апельсин		200	2		16	Мармелад		100			76
Зефир		70	1		55	Банан		200			45
Чай с сахаром	268	200			9	Чай с молоком		268	200		9
<u>УЖИН</u>						<u>УЖИН</u>					
Гречка рассыпчатая	219	200/230	5,54	8,54	30,3	Йогурт		100	3	4	13
Котлета рыбная	161	75/5	8,3	10,1	8,4	Кисель	118	200			18,1
Сок вишневый	153	200/7			14,3	Хлеб пшеничный		90	5,2	1,1	46
Хлеб пшеничный		90	5,2	1,1	46	Печенье		25	24	2,4	17
<u>ПАУЖИН</u>						<u>ПАУЖИН</u>					
Пирожок с картофелем	129	75	8	11	21	Пирожок с капустой	130	75	7	10	19
Сок яблочный		200	1		19	Сок вишневый		200			14,3

Зав. производством

Воропаева М.А.

Зав. производством

Воропаева М.А.

Бухгалтер

Чупрова Ю.А

Бухгалтер

Чупрова Ю.А



Утверждаю директор:

М.Н.Староверова
01 Сентября 2022-2023г.

СРЕДА

Наименование	№ технологической	масса порции	Пищевая ценность		
			белки	жиры	углеводы
ЗАВТРАК					
Овощи свежие	320	100	1		3
Запеканка творожная	62	200	6	7	9
Хлеб пшеничный		60	8		40
Чай зеленый	268	200			9
ОБЕД					
Салат из свеклы с сыром	333	100	4	10	9
Суп из овощей	34	250	2	6	12
Плов с говядиной	229	100/210	23	12	55
Напиток из шиповника	263	200	3		19
Хлеб ржаной , пшеничный		60	3		19
ПОЛДНИК					
Йогурт		200	6	5	24
Булочка дорожная	89	75	6	7	39
Сок гранатовый	253	200	1		23
УЖИН					
Сосиска отварная	235	100/5	11	24	
Капуста тушеная	62	200	6	7	9
Хлеб		100	5,2	1,1	46
Кефир		200			14,3
Груша		200	0,2		12
ПАУЖИН					
Пирожок с яйцом и луком	146	75	10	13	22
Сок		200	1		19

Зав. производством

Воропаева М.А.

Бухгалтер

Чупрова Ю.А



Утверждаю директор:

М.Н.Староверова
01 Сентября 2022-2023г.

ЧЕТВЕРГ

Наименование	№ технологической	масса порции	Пищевая ценность		
			белки	жиры	углеводы
ЗАВТРАК					
Каша молочная ячневая	154	250	8	14	28
Оладьи с яблоками	200	150	9	17	51
Хлеб с маслом		30/15	7,7	8,4	44,4
Кофейный напиток	259	200	5	5	18
ОБЕД					
Салат из рубленых яиц	332	100	10	18	2
Рассольник ленинградский	13	250/10	3	5	22
Бефстроганов	204	100/50	37	14	11
Картофельное пюре	134	180	4	6	28
Компот из ягод	253	200			8
ПОЛДНИК					
Мандарины	434	100	1		9
Пряники	161	75	5	3	82
Кефир		200			14,3
УЖИН					
Макароны с маслом и сыром	76	200/230	7,9	10,5	42,8
Омлет с овощами	12-д	80/100	6,7	8,8	2,5
Лимонный напиток	118	200			18,1
Хлеб		100	5,2	1,1	46
ПАУЖИН					
Пирожок с рыб консервами	123	75	12	15	25
Сок		200	1		19

Зав. производством

Воропаева М.А.

Бухгалтер

Чупрова Ю.А



Утверждаю директор:

М.Н.Староверова
01 Сентября 2022-2023г.



Утверждаю директор:

М.Н.Староверова
01 Сентября 2022-2023г.

ПЯТНИЦА

СУББОТА

Наименование	№ технологической карты	масса порции	Пищевая ценность			Наименование	№ технологической карты	масса порции	Пищевая ценность		
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы
ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
Блинчики фаршированные с мясом	71	200	10	9	45	Биточки манные	147	200	7	12	27
Какао с молоком	117	200	1,8	2	17	Яицо отварное	462	40	10	12	2
Хлеб с маслом		100/10	7,7	8,4	44,4	Какао с молоком	242	200	5	6	18
ОБЕД						ОБЕД					
Салат из морской капусты	327	100	2	5	13	Огурец свежий	38	100	1		2
Суп картофельный с мясными фрикадельками	27	37/250	7	6	23	Суп картофельный с сайрой	34	25/250	6	9	19
Азу с говядиной	203	100/210	21	7	28	Шницель из говядины	241	120	24	10	12
Сок персиковый		200	1		23	Сложный гарнир	125	200	5	7	37
Хлеб ржаной, пшеничный		60	3		19	Компот из груш	255	200	5	7	37
ПОЛДНИК						ПОЛДНИК					
Ряженка	243	200	6	12	8	Хлеб ржаной, пшеничный		60	3		19
Мармелад	159	100			76	Апельсин		200	2		16
Булочка с джемом	93	100	7	6	56	Зефир		70	1		55
УЖИН						УЖИН					
Картофель отварной	56	200/230	3,38	7,2	30,6	Чай с сахаром	268	200			9
Рыба тушеная с овощами	88	80/100	10,3	12,8	1,5	Гречка рассыпчатая	219	200/230	5,54	8,54	30,3
Чай зеленый с сахаром	122	200			14,3	Котлета рыбная	161	75/5	8,3	10,1	8,4
Конфета		15			13	Сок вишневый	153	200/7			14,3
Хлеб		100	5,2	1,1	46	Хлеб пшеничный		90	5,2	1,1	46
ПАУЖИН						ПАУЖИН					
Пирожок с картофелем	129	75	8	11	21	Пирожок с капустой	130	75	7	10	19
Сок		200	1		19	Сок вишневый		200			14,3

Зав. производством

Воропаева М.А.

Зав. производством

Воропаева М.А.

Бухгалтер

Чупрова Ю.А

Бухгалтер

Чупрова Ю.А