



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



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



02 сентября 2024 г.

03 сентября 2024 г.

Комплексное питание 200 руб				Комплексное питание 200 руб				Энергетическая ценность	Цена	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	Цена
Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	белки						жиры	углеводы			
1 неделя		Понедельник															
1 день	264 п	Каша молочная пшеничная жидкая *	250	14,1	5,3	28,6	285,65	36,10	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	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	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	Макароны 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 iod.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5,00		Хлеб iod.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																
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
				белки	жиры	углеводы							белки	жиры	углеводы	
Среда																
1 неделя																
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
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
	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
		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
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
	454 л	Котлеты по - хльновски	100	11	7,1	20,07	207,05	61,20		294 т	Котлеты рубленые из птицы*	100	9,86	5,73	8,36	132,16
	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
	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
	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
	348 т	Компот из плодов и ягод сушёных (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
		Хлеб инд.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	5			Хлеб инд.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5
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

Технолог : Голоскокова С. В. _____

С.В.

Технолог : Голоскокова С. В. _____

С.В.



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

06 сентября 2024 г.

Приём пищи		Комплексное питание 200 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность	цена
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность				
1 неделя	Пятица									
5 день	Суп молочный с макаронными изделиями*	250	7,5	5,1	20,2	243	35,70			
Завтрак	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	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 нод.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. 



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



09 сентября 2024 г.

Комплексное питание 200 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	
2 неделя	Понедельник						
6 день	Каша жидкая молочная из рисовой крупы*	250	7,5	5,1	20,2	251	
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	
	Чай с сахаром, вареньем, мёдом *	200	0,1		15	60	
	Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	
Итого:		550	16	15,9	59,9	532,97	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями *	250	2,02	5,09	11,98	107,25	
	Зразы, рубленые с яйцом *	100	6,62	7,16	8,48	216	
	Соус красный основной	50	0,72	0,21	4,63	32,35	
	Пюре из бобовых с маслом (горох)	180	7,53	1,73	28,9	209,52	
	Овощи натуральные (огурец)	20	0,66	0,12	2,28	14,4	
	Компот из смеси сухофруктов *	200	0,66	0,09	18,46	132,8	
	Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:		850	22	19,4	99,3	829,82	
Итого за день:		1400	38	35,3	159	1362,8	

Технолог : Голоскокова С. В.

(Signature)



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



10 сентября 2024 г.

Комплексное питание 200 руб				Пищевые в-ва			Энергетическая ценность
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	
2 неделя	Вторник						
7 день	Каша, пшённая молочная жидкая *	250	14,1	5,3	28,4	251	
Завтрак	Бутерброд с маслом	50	0,1	9,3	1,49	169	
	Чай с лимоном*	200	0,1		15,2	61	
	Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	
Итого:		550	16	15,9	59,9	550	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	250	7,2	6,6	18,5	168	
	Рагу из птицы *	280	10,21	10,65	11,76	284,22	
	Овощи натуральные (помидор)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	
	Компот из свежих плодов или ягод*	200	0,78	0,046	27,63	114,8	
	Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97	
	Хлеб иод.1 с*	50	3,8	5	24,6	117,5	
Итого:		850	24,2	23,7	98,8	761,9	
Итого за день:		1400	40,1	39,6	159	1312	

Технолог : Голоскокова С. В.

(Signature)



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
				белки	жиры	углеводы	
2 неделя							
8 день	181 т	Каша манная молочная жидкая *	250	5	3	38,37	290
Завтрак	90 п	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153
	495 п	Чай с молоком *	200	1,5	1,3	15,9	81
		Хлеб ржано-пшеничный*	50	1,68	1,32	14,82	68,97
Итого :				14,9	15,1	79	592,97
Обед	121 к	Борщ «Сибирский»	250	4,3	4,5	36,08	228,25
	395 п	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	10,9	9,98	230
	456 п	Соус красный основной	50	0,72	0,21	4,63	32,35
	302 м	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,58	7,51	5,34	168,45
	106 п	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4
	348 т (курага) *	Компот из плодов и ягод сушёных	200	0,78	0,05	27,63	114,8
		Хлеб иод.1 с*	50	1,68	1,32	14,82	68,97
Итого :				24,9	24,6	100	851,22
Итого за день :				39,8	39,7	179	1444,2
				40,9	40,9	160	1373,7
				24,9	25	99,9	841,75
				0,66	0,09	18,46	132,8
				3,8	5	24,6	117,5
				0,48	0,06	1,5	8,4
				0,72	0,21	4,63	32,35
				3,68	5,76	24,53	164,7
				2,57	5,54	11,62	115,75
				12,98	8,3	14,6	270,25
				16	15,9	59,9	531,97
				1,68	1,32	14,82	68,97
				0,1	0,1	15	60
				14,1	5,3	28,6	234
				0,1	9,3	1,49	169
				250	50	200	50
				250	200	50	550
				21,20	77,10	3,00	21,20
				21,20	77,10	3,00	21,20
				21,00	21,00	7,00	21,00
				10,00	5,00	10,00	5,00
				349 м	850	1400	850
Итого за день :				200,00	200,00	200,00	200,00

Технолог : Голоскокова С. В. _____

Технолог : Голоскокова С. В. _____



13 сентября 2024 г.

Приём пищи		Комплексное питание 200 руб			Пищевые в-ва			Энергетическая ценность
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр.	белки	жиры	углеводы	ккал	г	
2 неделя	Пятица							
10 день	Каша Янгарная *	250	7,5	5,1	20,01	302,4	30,00	
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	15,90	
	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	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,13	95,25	20,00	
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	140	17,93	12,64	6,23	231	81,80	
	Макаронны отварные с маслом*	180	6,62	5,41	31,73	202,14	22,30	
	Овощи натуральные (огурец)	20	0,48	0,06	1,5	8,4	7,00	
	Компот из свежих плодов или ягод*	200	0,78	0,046	27,63	114,8	7,50	
	Хлеб иод.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. 