



*завтрак*

Утверждаю  
 Директор *Магомедова* А.А. Магомедова

| День    | Наименование                | № рецепту | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал       |
|---------|-----------------------------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 день  | Суп молочный с крупой (рис) | 121       | 200        | 2,97         | 3,57         | 6,14         | 68,57         |
|         | Хлеб пшеничный              |           | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Сыр порциями                | 15        | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|         | Масло сливочное порциями    | 14        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Помидоры свежие             | 71        | 50         | 0,55         | 0,1          | 1,9          | 6             |
|         | Какао с молоком             | 382       | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|         | <b>Итого</b>                |           | <b>541</b> | <b>18,67</b> | <b>23,82</b> | <b>50,38</b> | <b>485,88</b> |
| 2 день  | Запеканка из творога        | 223       | 70         | 10,23        | 7,74         | 19,6         | 188,98        |
|         | Какао с молоком             | 382       | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|         | Масло сливочное порциями    | 14        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Хлеб пшеничный              |           | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | <b>Итого</b>                |           | <b>331</b> | <b>18,42</b> | <b>19,04</b> | <b>61,94</b> | <b>492,8</b>  |
| 3 день  | Каша рисовая                | 177       | 210        | 6,09         | 10,88        | 47,99        | 314,24        |
|         | Хлеб пшеничный              |           | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Масло сливочное порциями    | 14        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Сыр порциями                | 15        | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|         | Чай с лимоном               | 377/375   | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|         | <b>Итого</b>                |           | <b>501</b> | <b>17,29</b> | <b>27,51</b> | <b>87,95</b> | <b>668,55</b> |
| 4 день  | Пюре картофельное           | 312       | 150        | 3,06         | 6,05         | 20,44        | 148,45        |
|         | Какао с молоком             | 382       | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|         | Хлеб пшеничный              |           | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Масло сливочное порциями    | 14        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Сосиски отварные            | 243       | 55         | 5,55         | 15,55        | 0,25         | 163,15        |
|         | Огурцы свежие               | 71        | 50         | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6             |
|         | <b>Итого</b>                |           | <b>466</b> | <b>16,8</b>  | <b>32,9</b>  | <b>63,03</b> | <b>615,42</b> |
| 5 день  | Запеканка из творога        | 223       | 70         | 10,23        | 7,74         | 19,6         | 188,98        |
|         | Хлеб пшеничный              |           | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Масло сливочное порциями    | 14        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Какао с молоком             | 382       | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|         | <b>Итого</b>                |           | <b>331</b> | <b>18,42</b> | <b>19,04</b> | <b>61,94</b> | <b>492,8</b>  |
| 6 день  | Суп молочный с крупой (рис) | 121       | 200        | 2,97         | 3,57         | 6,14         | 68,57         |
|         | Хлеб пшеничный              |           | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Сыр порциями                | 15        | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|         | Масло сливочное порциями    | 14        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Помидоры свежие             | 71        | 50         | 0,55         | 0,1          | 1,9          | 6             |
|         | Какао с молоком             | 382       | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|         | <b>Итого</b>                |           | <b>541</b> | <b>18,67</b> | <b>23,82</b> | <b>50,38</b> | <b>485,88</b> |
| 7 день  | Пюре картофельное           | 312       | 150        | 3,06         | 6,05         | 20,44        | 148,45        |
|         | Хлеб пшеничный              |           | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Какао с молоком             | 382       | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|         | Сосиски отварные            | 243       | 55         | 5,55         | 15,55        | 0,25         | 163,15        |
|         | Масло сливочное порциями    | 14        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Огурцы свежие               | 71        | 50         | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6             |
|         | <b>Итого</b>                |           | <b>456</b> | <b>16,72</b> | <b>25,65</b> | <b>62,9</b>  | <b>549,33</b> |
| 8 день  | Запеканка из творога        | 223       | 70         | 10,23        | 7,74         | 19,6         | 188,98        |
|         | Хлеб пшеничный              |           | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Масло сливочное порциями    | 14        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Чай с лимоном               | 377/375   | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|         | Сыр порциями                | 15        | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|         | <b>Итого</b>                |           | <b>331</b> | <b>14,47</b> | <b>15,52</b> | <b>59,56</b> | <b>435,8</b>  |
| 9 день  | Каша овсяная "Геркулес"     | 173       | 220        | 8,31         | 13,12        | 47,61        | 341,76        |
|         | Хлеб пшеничный              |           | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Масло сливочное порциями    | 14        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Чай с лимоном               | 377/375   | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|         | Сыр порциями                | 15        | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|         | Помидоры свежие             | 71        | 50         | 0,55         | 0,1          | 1,9          | 6             |
|         | <b>Итого</b>                |           | <b>481</b> | <b>12,55</b> | <b>20,9</b>  | <b>89,47</b> | <b>702,07</b> |
| 10 день | Суп молочный с крупой (рис) | 121       | 200        | 2,97         | 3,57         | 6,14         | 68,57         |
|         | Хлеб пшеничный              |           | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Сыр порциями                | 15        | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|         | Масло сливочное порциями    | 14        | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Какао с молоком             | 382       | 200        | 4,08         | 3,54         | 17,58        | 118,5         |
|         | Огурцы свежие               | 71        | 50         | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6             |
|         | <b>Итого</b>                |           | <b>491</b> | <b>18,12</b> | <b>23,72</b> | <b>48,48</b> | <b>479,88</b> |

|         |                          |     |            |             |             |              |               |
|---------|--------------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 11 день | Пюре картофельное        | 312 | 150        | 3,06        | 6,05        | 20,44        | 148,45        |
|         | Какао с молоком          | 382 | 200        | 4,08        | 3,54        | 17,58        | 118,5         |
|         | Хлеб пшеничный           |     | 51         | 4,03        | 0,51        | 24,63        | 119,23        |
|         | Масло сливочное порциями | 14  | 10         | 0,08        | 7,25        | 0,13         | 66,09         |
|         | Сосиски отварные         | 243 | 55         | 5,55        | 15,55       | 0,25         | 163,15        |
|         | Огурцы свежие            | 71  | 50         | 0,35        | 0,05        | 0,95         | 6             |
|         | <b>Итого</b>             |     | <b>466</b> | <b>16,8</b> | <b>32,9</b> | <b>63,03</b> | <b>615,42</b> |
| 12 день | Пюре картофельное        | 312 | 150        | 3,06        | 6,05        | 20,44        | 148,45        |
|         | Хлеб пшеничный           |     | 51         | 4,03        | 0,51        | 24,63        | 119,23        |
|         | Какао с молоком          | 382 | 200        | 4,08        | 3,54        | 17,58        | 118,5         |
|         | Сосиски отварные         | 243 | 55         | 5,55        | 15,55       | 0,25         | 163,15        |
|         | Масло сливочное порциями | 14  | 10         | 0,08        | 7,25        | 0,13         | 66,09         |
|         | Огурцы свежие            | 71  | 50         | 0,35        | 0,05        | 0,95         | 6             |
|         | <b>Итого</b>             |     | <b>466</b> | <b>16,8</b> | <b>32,9</b> | <b>63,03</b> | <b>615,42</b> |



Утверждаю  
Директор *Мага* А.А.Магамедова

*обед*

| День   | Наименование                        | № Рецептуры | Выход,г | Белки,г    | Жиры,г       | Углеводы,г   | ЭЦ,ккал      |
|--------|-------------------------------------|-------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 день | Щи из свежей капусты с картофелем   | 88          | 200     | 1,41       | 3,96         | 6,32         | 66,56        |
|        | Винегрет овощной                    | 67          | 100     | 1,4        | 10,04        | 7,29         | 125,1        |
|        | Хлеб пшеничный                      |             | 51      | 4,03       | 0,51         | 24,63        | 119,23       |
|        | Масло сливочное порциями            | 14          | 20      | 0,16       | 14,5         | 0,26         | 132,18       |
|        | Сыр порциями                        | 15          | 30      | 6,96       | 8,85         | 0            | 107,49       |
|        | Чай с лимоном                       | 377/375     | 200     | 0,13       | 0,02         | 15,2         | 61,5         |
|        | <b>Итого</b>                        |             |         | <b>601</b> | <b>14,09</b> | <b>37,88</b> | <b>53,7</b>  |
| 2 день | Рассольник домашний                 | 95          | 200     | 1,67       | 4,07         | 10,15        | 83,91        |
|        | Макароны отварные с сыром           | 204         | 125     | 8,46       | 9,95         | 21,32        | 208,67       |
|        | Хлеб пшеничный                      |             | 51      | 4,03       | 0,51         | 24,63        | 119,23       |
|        | Масло сливочное порциями            | 14          | 10      | 0,08       | 7,25         | 0,13         | 66,09        |
|        | Сыр порциями                        | 15          | 10      | 2,32       | 2,95         | 0            | 35,83        |
|        | Чай с лимоном                       | 377/375     | 200     | 0,13       | 0,02         | 15,2         | 61,5         |
|        | <b>Итого</b>                        |             |         | <b>596</b> | <b>16,69</b> | <b>24,75</b> | <b>71,43</b> |
| 3 день | Борщ с капустой и картофелем        | 82          | 200     | 1,44       | 3,94         | 8,75         | 76,22        |
|        | Салат из моркови с сахаром          | 62          | 100     | 1,23       | 0,09         | 11,48        | 51,65        |
|        | Сыр порциями                        | 15          | 30      | 6,96       | 8,85         | 0            | 107,49       |
|        | Хлеб пшеничный                      |             | 51      | 4,03       | 0,51         | 24,63        | 119,23       |
|        | Масло сливочное порциями            | 14          | 20      | 0,16       | 14,5         | 0,26         | 132,18       |
|        | Напиток из плодов шиповника         | 388         | 200     | 0,68       | 0,28         | 20,76        | 88,28        |
|        | <b>Итого</b>                        |             |         | <b>601</b> | <b>14,5</b>  | <b>28,17</b> | <b>65,88</b> |
| 4 день | Щи из свежей капусты с картофелем   | 88          | 200     | 1,41       | 3,96         | 6,32         | 66,56        |
|        | Винегрет овощной                    | 67          | 100     | 1,4        | 10,04        | 7,29         | 125,1        |
|        | Хлеб пшеничный                      |             | 51      | 4,03       | 0,51         | 24,63        | 119,23       |
|        | Масло сливочное порциями            | 14          | 20      | 0,16       | 14,5         | 0,26         | 132,18       |
|        | Сыр порциями                        | 15          | 30      | 6,96       | 8,85         | 0            | 107,49       |
|        | Чай с лимоном                       | 377/375     | 200     | 0,13       | 0,02         | 15,2         | 61,5         |
|        | <b>Итого</b>                        |             |         | <b>601</b> | <b>14,09</b> | <b>37,88</b> | <b>53,7</b>  |
| 5 день | Щи из свежей капусты                | 87          | 200     | 1,4        | 3,91         | 4,72         | 59,67        |
|        | Плов                                | 291         | 150     | 16,49      | 16,89        | 26,02        | 322,05       |
|        | Хлеб пшеничный                      |             | 51      | 4,03       | 0,51         | 24,63        | 119,23       |
|        | Сыр порциями                        | 15          | 30      | 6,96       | 8,85         | 0            | 107,49       |
|        | Чай с лимоном                       | 377/375     | 200     | 0,13       | 0,02         | 15,2         | 61,5         |
|        | <b>Итого</b>                        |             |         | <b>631</b> | <b>29,01</b> | <b>30,18</b> | <b>70,57</b> |
| 6 день | Борщ с капустой и картофелем        | 82          | 200     | 1,44       | 3,94         | 8,75         | 76,22        |
|        | Салат из моркови с сахаром          | 62          | 100     | 1,23       | 0,09         | 11,48        | 51,65        |
|        | Сыр порциями                        | 15          | 30      | 6,96       | 8,85         | 0            | 107,49       |
|        | Хлеб пшеничный                      |             | 51      | 4,03       | 0,51         | 24,63        | 119,23       |
|        | Масло сливочное порциями            | 14          | 20      | 0,16       | 14,5         | 0,26         | 132,18       |
|        | Напиток из плодов шиповника         | 388         | 200     | 0,68       | 0,28         | 20,76        | 88,28        |
|        | <b>Итого</b>                        |             |         | <b>601</b> | <b>14,5</b>  | <b>28,17</b> | <b>65,88</b> |
| 7 день | Борщ с капустой и картофелем        | 82          | 200     | 1,44       | 3,94         | 8,75         | 76,22        |
|        | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24          | 100     | 0,96       | 6,08         | 3,65         | 73,16        |
|        | Сыр порциями                        | 15          | 30      | 6,96       | 8,85         | 0            | 107,49       |
|        | Хлеб пшеничный                      |             | 51      | 4,03       | 0,51         | 24,63        | 119,23       |
|        | Масло сливочное порциями            | 14          | 20      | 0,16       | 14,5         | 0,26         | 132,18       |
|        | Напиток из плодов шиповника         | 388         | 200     | 0,68       | 0,28         | 20,76        | 88,28        |
|        | <b>Итого</b>                        |             |         | <b>601</b> | <b>14,23</b> | <b>34,16</b> | <b>58,05</b> |
|        | Рассольник домашний                 | 95          | 200     | 1,67       | 4,07         | 10,15        | 83,91        |

|         |                                     |         |            |              |              |              |               |
|---------|-------------------------------------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 8 день  | Макароны отварные с сыром           | 204     | 125        | 8,46         | 9,95         | 21,32        | 208,67        |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Масло сливочное порциями            | 14      | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,09         |
|         | Яблоки                              | 338     | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 44,4          |
|         | Чай с лимоном                       | 377/375 | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>686</b> | <b>14,77</b> | <b>22,2</b>  | <b>81,23</b> | <b>583,8</b>  |
| 9 день  | Щи из свежей капусты                | 87      | 200        | 1,4          | 3,91         | 4,72         | 59,67         |
|         | Плов                                | 291     | 150        | 16,49        | 16,89        | 26,02        | 322,05        |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Сыр порциями                        | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|         | Чай с лимоном                       | 377/375 | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>631</b> | <b>29,01</b> | <b>30,18</b> | <b>70,57</b> | <b>669,94</b> |
| 10 день | Борщ с капустой и картофелем        | 82      | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |
|         | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24      | 100        | 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         |
|         | Сыр порциями                        | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Масло сливочное порциями            | 14      | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |
|         | Напиток из плодов шиповника         | 388     | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>601</b> | <b>14,23</b> | <b>34,16</b> | <b>58,05</b> | <b>596,56</b> |
| 11 день | Борщ с капустой и картофелем        | 82      | 200        | 1,44         | 3,94         | 8,75         | 76,22         |
|         | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24      | 100        | 0,96         | 6,08         | 3,65         | 73,16         |
|         | Сыр порциями                        | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Масло сливочное порциями            | 14      | 20         | 0,16         | 14,5         | 0,26         | 132,18        |
|         | Напиток из плодов шиповника         | 388     | 200        | 0,68         | 0,28         | 20,76        | 88,28         |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>601</b> | <b>14,23</b> | <b>34,16</b> | <b>58,05</b> | <b>596,56</b> |
| 12 день | Щи из свежей капусты                | 87      | 200        | 1,4          | 3,91         | 4,72         | 59,67         |
|         | Плов                                | 291     | 150        | 16,49        | 16,89        | 26,02        | 322,05        |
|         | Хлеб пшеничный                      |         | 51         | 4,03         | 0,51         | 24,63        | 119,23        |
|         | Сыр порциями                        | 15      | 30         | 6,96         | 8,85         | 0            | 107,49        |
|         | Чай с лимоном                       | 377/375 | 200        | 0,13         | 0,02         | 15,2         | 61,5          |
|         | <b>Итого</b>                        |         | <b>631</b> | <b>29,01</b> | <b>30,18</b> | <b>70,57</b> | <b>669,94</b> |