

ИП Сенгладзе И.Н.

ДОНСКИЕ КОНГЛАДЫ

« 01 » сентября 2023 года

Нодарович

4254

470400174

ОБЛАСТЬ.

директор ГП ПОУ ЛО «ПК»

« 01 » сентября 2023 года

Сезон: Осень-Зима

Возраст 15 лет и старше

№. рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														
в/с	Масло (порционное)	20	0,26	12,3	0,34	113,2	0,00	0,00	653,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06
68	Каша пшениная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,10	0,90	0,26	0,00	185,86	182,40	37,24	0,72
132	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,94	4,50	0,54
в/с	Батон нарезной	50	3,80	1,50	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	19,50	32,50	6,50	0,60
Итого завтрак			22,82	27,28	64,90	518,42	0,16	6,90	653,26	0,00	222,76	219,84	48,24	1,92
ОБЕД 1 ДЕНЬ														
7	Салат из белокочанной капусты	100	1,80	3,60	7,60	67,90	0,03	15,50	10,00	0,00	79,00	37,43	16,30	1,40
35	Суп гороховый вегетарианский	250	8,00	2,73	14,70	127,35	0,03	5,33	0,03	0,00	169,90	30,00	14,50	0,73
492	Плов из курицы	150	6,15	11,65	17,45	267,23	0,12	0,60	13,70	0,00	48,60	92,40	11,80	1,20
124	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	29,00	121,20	0,10	7,40	200,00	0,00	27,20	39,60	13,40	0,60
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
Итого обед			22,81	20,23	120,50	835,14	0,42	28,83	223,73	1,19	371,79	307,20	94,00	5,40

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ														
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	39,34	0,06	0,90	0,26	0,00	188,74	175,38	33,54	0,56
132	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,24	4,51	14,76	58,36	0,00	14,51	0,00	0,00	16,83	7,92	6,22	0,64
в/м	Батон нарезной	50	3,80	1,50	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	19,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого завтрак</b>			<b>10,08</b>	<b>15,97</b>	<b>71,78</b>	<b>428,70</b>	<b>0,12</b>	<b>15,41</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>225,07</b>	<b>215,80</b>	<b>46,26</b>	<b>1,80</b>
ОБЕД 2 ДЕНЬ														
15	Салат из моркови	100	1,49	3,40	8,87	108,53	0,02	1,79	12,00	0,00	25,50	27,26	14,79	1,37
30	Щи из квашеной капусты с фасолью	250	5,00	7,00	2,50	93,00	0,03	6,40	0,10	0,00	184,75	97,00	17,62	0,04
93	Котлета куриная. Мираторг	75	9,68	6,50	1,87	147,80	0,06	0,06	46,50	0,52	23,30	12,90	4,60	1,84
312	Рис отварной	150	5,12	1,81	13,20	42,53	0,07	0,00	0,00	0,19	52,24	73,75	9,30	0,00
124	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	29,00	121,20	0,10	7,40	200,00	0,00	27,20	39,60	13,40	0,60
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	2,85	56,25	18,00	0,27
<b>Итого обед</b>			<b>32,36</b>	<b>25,16</b>	<b>125,12</b>	<b>850,79</b>	<b>0,5</b>	<b>18,46</b>	<b>806,60</b>	<b>10,80</b>	<b>413,78</b>	<b>508,32</b>	<b>158,22</b>	<b>5,45</b>
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
в/с	Масло порционное	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,00	0,00	653,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06
78	Омлет натуральный	160	18,48	19,64	5,94	273,84	0,08	0,58	0,44	0,00	364,48	390,00	34,98	2,56
133	Чай с сахаром	200/10/7	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
в/с	Батон нарезной	50	3,80	1,50	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	19,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого завтрак</b>			<b>22,76</b>	<b>37,50</b>	<b>45,28</b>	<b>570,62</b>	<b>0,14</b>	<b>4,64</b>	<b>653,44</b>	<b>0,00</b>	<b>404,94</b>	<b>429,64</b>	<b>47,08</b>	<b>3,80</b>
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
15	Салат из отварной свеклы	100	2,70	7,60	26,80	204,80	0,12	7,20	113,60	8,90	92,10	157,30	25,30	1,50
28	Борщ Сибирский	25/5	1,50	11,50	36,25	198,50	0,14	11,25	110,00	0,50	189,50	99,50	43,75	1,75
259	Жаркое по-домашнему из говядины	70/130	13,00	18,00	12,20	256,00	0,13	4,20	60,00	0,60	97,60	88,84	14,40	1,80
123	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,40	0,08	25,40	96,80	0,00	14,20	0,02	0,20	9,60	8,20	2,60	0,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
<b>Итого обед</b>			<b>27,10</b>	<b>30,03</b>	<b>94,00</b>	<b>45,80</b>	<b>0,31</b>	<b>29,65</b>	<b>170,02</b>	<b>1,45</b>	<b>329,55</b>	<b>252,79</b>	<b>78,75</b>	<b>4,02</b>

ЗДВТРАК-ДЕНЬ

в/с	Масло порционное	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,00	0,00	653,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06
67	Каша вязкая (геркулес)	200	6,66	11,00	22,64	216,44	0,10	0,90	0,26	0,00	190,82	201,20	46,36	0,90
117	Какао с молоком витаминизированный	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,00	221,14	183,42	31,78	0,70
<b>Итого завтрак</b>			<b>16,92</b>	<b>31,20</b>	<b>71,04</b>	<b>630,46</b>	<b>0,20</b>	<b>1,98</b>	<b>653,54</b>	<b>0,00</b>	<b>437,26</b>	<b>417,12</b>	<b>84,64</b>	<b>2,26</b>
<b>ОБЕД 4 ДЕНЬ</b>														
6-с	Салат Весна	100	1,49	3,40	8,87	108,53	0,02	1,79	12,00	0,00	25,50	27,26	14,79	1,37
41	Суп рыбный	250	2,93	0,75	11,53	131,80	0,20	7,38	0,03	0,00	160,75	222,13	20,43	0,85
103	Печень лущеная куриная	100	7,40	8,90	0,73	189,60	0,05	5,00	124,00	0,70	78,75	68,00	14,95	3,30
312	Картофельное пюре	150	3,15	1,20	22,05	112,50	0,30	2,55	9,00	0,15	40,50	84,00	30,00	1,20
123	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,40	0,08	25,40	96,80	0,00	1,40	0,02	0,20	19,60	8,20	2,60	0,20
1 п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
<b>Итого обед</b>			<b>19,97</b>	<b>16,13</b>	<b>100,18</b>	<b>796,19</b>	<b>0,67</b>	<b>18,12</b>	<b>145,05</b>	<b>2,09</b>	<b>338,44</b>	<b>461,11</b>	<b>102,77</b>	<b>8,12</b>
<b>ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ</b>														
1	Бутерброд с сыром	60	6,98	14,84	16,06	228,70	0,14	0,32	0,11	0,00	245,63	109,90	14,84	1,05
74	Каша рисовая молочная	100	4,19	6,75	26,63	185,13	0,06	0,34	0,06	0,00	44,46	86,48	19,76	0,65
132	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,94	4,50	0,54
<b>Итого завтрак</b>			<b>16,19</b>	<b>9,81</b>	<b>39,63</b>	<b>234,41</b>	<b>0,06</b>	<b>6,34</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>56,06</b>	<b>91,42</b>	<b>24,26</b>	<b>1,19</b>
<b>ОБЕД 5 ДЕНЬ</b>														
2	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,90	7,90	11,70	176,90	0,08	11,20	72,00	6,30	72,80	46,60	21,00	1,10
28	Суп картофельный с макаронами	250/5	7,50	10,50	16,25	141,23	0,08	1,25	10,00	0,00	197,80	89,50	19,45	0,80
93	Шницель куриный	75	19,68	16,50	1,87	147,80	0,06	0,06	22,36	0,52	81,30	12,90	4,60	1,84
50	Макароны отварные	200	0,20	5,40	11,80	109,60	0,08	10,60	0,04	0,00	32,00	7,80	17,00	0,60
123	Сок яблочный (производственный)	200	0,00	0,00	17,42	69,44	0,00	20,00	3,20	0,00	52	6,60	6,20	0,30
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
<b>Итого обед</b>			<b>36,08</b>	<b>42,55</b>	<b>110,79</b>	<b>896,43</b>	<b>0,44</b>	<b>43,11</b>	<b>107,60</b>	<b>8,01</b>	<b>437,61</b>	<b>271,17</b>	<b>106,25</b>	<b>6,11</b>
<b>ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ</b>														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	87,04	0,04	0,90	0,26	0,00	106,00	120,78	23,22	0,46

133	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
п	Батон нарезной	50	3,80	1,50	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	19,50	32,50	6,50	0,60
Итого завтрак			10,62	14,56	59,64	370,62	0,10	4,96	0,26	0,00	140,66	160,42	3532	1,64
ОБЕД 6 ДЕНЬ														
18	Салат из моркови с яблоками	100	0,70	0,04	8,20	67,80	0,00	5,15	98,28	1,16	62,50	14,09	14,00	0,05
47	Суп гороховый	250	3,25	7,25	33,00	169,25	0,05	4,50	0,03	0,45	54,60	78,00	10,25	0,75
103	Печень тушенная куриная	100	7,40	8,90	73	89,60	0,05	5,00	124,00	0,70	78,75	68,00	14,95	3,30
312	Греча отварная	150	5,12	1,81	13,20	42,53	0,07	0,00	0,00	0,19	92,24	73,75	9,30	0,00
118	Кисель	200	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,04
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
Итого обед			23,27	20,25	120,88	720,64	0,31	16,05	22231	3,69	334,48	341,61	86,50	5,61
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
78	Омлет натуральный	160	18,48	19,64	5,94	273,84	,08	0,58	0,44	0,00	364,48	367,72	34,98	2,56
133	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	14,51	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
п	Батон нарезной	50	3,80	1,50	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	19,50	32,50	6,50	0,60
Итого завтрак			22,50	25,20	44,94	457,42	0,14	15,09	0,44	0,00	399,14	40736	47,08	3,74
ОБЕД 7 ДЕНЬ														
7	Салат из белокочанной капусты	100	1,80	3,60	7,60	67,90	0,03	15,50	10,00	0,00	79,90	37,43	16,30	1,40
108	Курица отварная	100	22,26	14,21	0,00	232,47	0,12	1,34	19,80	0,00	36,90	143,40	18,30	1,24
35	Рассольник Ленинградский	250	8,00	2,73	14,70	127,35	0,03	5,33	0,03	0,00	169,90	30,00	14,50	0,73
76	Макаронные изделия отварные	150/15	11,78	12,14	32,14	299,13	0,05	0,64	0,08	0,00	242,55	14,09	19,83	1,14
132	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,94	4,50	0,54
2п	Хлеб ржаной	45	0,45	2,70	19,95	85,05	0,09	0,00	0,00	0,20	10,35	13,05	4,95	0,86
Итого обед			56,29	38,44	87,39	861,18	0,32	28,81	29,91	0,20	551,20	242,91	78,38	5,91
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
70	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,44	0,06	0,90	0,26	0,00	188,74	75,38	33,54	0,56
в/с	Масло порционное	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0,00	0,00	653,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06

126	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	0,70	11,00	0,00	60,60	45,00	7,00	0,11
п	Батон нарезной	50	3,80	1,50	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	19,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого завтрак</b>			<b>12,60</b>	<b>27,36</b>	<b>86,06</b>	<b>635,64</b>	<b>0,14</b>	<b>1,60</b>	<b>664,26</b>	<b>0,00</b>	<b>274,64</b>	<b>252,88</b>	<b>47,04</b>	<b>1,33</b>
<b>ОБЕД 8 ДЕНЬ</b>														
6-с	Салаг из отварной свеклы	100	1,49	3,40	8,87	108,53	0,02	1,79	12,00	0,00	25,50	27,26	14,79	1,37
30	Щи из свежей капусты с фасолью	250	5,00	7,00	2,50	93,00	0,03	6,40	0,10	0,00	184,75	97,00	17,62	6,04
97	Сосиска отварная	100	16,00	22,00	0,12	245,00	0,00	43,00	0,00	0,00	16,30	0,00	0,00	0,90
52	Рис отварной	150	3,12	5,30	13,92	141,47	0,11	7,59	0,03	0,00	28,35	81,45	29,57	1,13
132	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,24	4,51	14,76	58,36	0,00	14,51	0,00	0,00	16,83	7,92	6,22	0,64
2п	Хлеб ржаной	45	0,45	2,70	19,95	85,05	0,09	0,00	0,00	0,20	10,35	13,05	4,95	0,86
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
<b>Итого обед</b>			<b>30,90</b>	<b>46,71</b>	<b>91,72</b>	<b>888,37</b>	<b>0,35</b>	<b>73,29</b>	<b>12,13</b>	<b>1,24</b>	<b>295,42</b>	<b>278,20</b>	<b>93,15</b>	<b>6,14</b>
<b>ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ</b>														
101	Каша гречневая молочная	150/20'	16,68	7,20	100,35	454,80	0,71	0,56	0,02	0,00	41,76	249,60	55,44	3,74
31	Чай	200	0,00	0,00	12,98	49,28	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	0,00	2,16	0,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,35	12,60	63,60	0,03	0,00	0,00	0,20	3,45	13,05	4,95	0,30
<b>Итого завтрак</b>			<b>19,13</b>	<b>7,55</b>	<b>125,93</b>	<b>567,68</b>	<b>0,74</b>	<b>0,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>	<b>55,19</b>	<b>262,65</b>	<b>62,55</b>	<b>4,08</b>
<b>ОБЕД 9 ДЕНЬ</b>														
6-с	Салат Деревенский	100	1,49	3,40	8,87	108,53	0,02	1,79	12,00	0,00	25,50	27,26	14,79	1,37
41	Суп рыбный	250	2,93	0,75	11,53	131,80	0,20	7,38	0,03	0,00	160,75	222,13	20,43	0,85
103	Печень тушеная куриная	100	7,40	8,90	0,73	189,60	0,05	5,00	124,00	0,70	78,75	68,00	14,95	3,30
312	Картофельное пюре	150	3,15	1,20	22,05	112,50	0,30	2,55	9,00	0,15	40,50	84,00	30,00	1,20
123	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,40	0,08	25,40	96,80	0,00	1,40	0,02	0,20	19,60	8,20	2,60	0,20
1 п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
<b>Итого обед</b>			<b>19,97</b>	<b>16,13</b>	<b>100,18</b>	<b>796,19</b>	<b>0,67</b>	<b>18,12</b>	<b>145,05</b>	<b>2,09</b>	<b>338,44</b>	<b>461,11</b>	<b>102,77</b>	<b>8,12</b>
<b>ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ</b>														
97	Сосиска отварная	50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,00	20,00	0,25	18,50	81,00	10,00	0,09
291	Макароны отварные	120	3,82	4,05	21,32	137	0,00	0,00	20,00	0,57	32,00	26,30	5,70	0,06

132	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0.03	0.00	0,00	1 1,10	2,80	1.40	0.03
1 п	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.35	12.60	63,60	0.02	0,00	0,00	0,19	3.45	13,05	4.95	0,21
Итого завтрак			11,89	19,97	49,17	424,60	0,16	0,03	40,00	1,02	65,05	123.20	22,10	0,21
ОБЕД 10 ДЕНЬ														
20	Салат Витаминный	100	0.40	5.20	8,60	89,50	0.03	1.96	291.46	2,40	39.88	33,30	9.33	0.58
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,25	7.25	33,00	169,25	0.05	4.50	0.03	0,45	54.60	78,00	10,25	0.75
100	Мясо отварное, тушеное с картофелем	230	19,00	17.23	19,99	22,16	0,16	9,06	0.05	0.00	40.23	232.78	56.19	3.50
133	Чай с сахаром	200/10	0.22	4,06	13.30	52,58	0,00	14.51	0.00	0.00	15.16	7.14	5,60	0.58
1П	Хлеб пшеничный	60	4.60	1.80	31,60	156,96	0,10	0,00	0.00	1.04	3.34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
Итого обед			29,67	35,99	126,64	584,95	0,18	30,03	291,54	4,04	186,06	458,99	11937	6,88

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597432

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024