


 Бекітемін/Утверждаю
 Руководитель КГУ «СОПШЭН №36»
 Ахмадова З.Д.

Социальное меню

ТТК	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность	Стоимость
			Ж	Б	У		
1 НЕДЕЛЯ							
1 день							
140	Суп рисовый	200	2,7	1,8	10,7	74,2	
1	Вермишель	150	1,5	0,9	3,0	29,1	
443	Биточки мясные	80/20	53,7	54,6	34,2	838,9	
пром	Чай с сахаром	200	0,2	1,4	20,8	90,6	
741	Мед порционный	10	7,8	8,4	41	268,2	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	2,2	15,9	78,4	
	итого за день		63,9	67,5	114,9	1305	402тнг
2 день							
132	Рассольник "Ленинградский"	200	0,3	2,6	13,5	67,0	
473	Плов из купицы	250	20,2	13,7	19,3	313,6	
	чай с лимоном	200	0,1	0,1	18,8	76,4	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	2,2	15,9	78,4	
	итого за день		21,3	18,6	67,5	535,4	402 тнг
3 день							
100	Салат из моркови с сахаром	50	2,5	0,4	1,6	30,3	
110	Суп гороховый	200	8,3	2,2	10,6	126,2	
461	Тефтели мясные с соусом	80/20	40,7	2,9	4,4	395,6	
7	гречка рассыпчатая	130	4,4	3,1	13,2	104,7	
	Мед порционный	10	7,8	8,4	41	268,2	
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	18,8	76,4	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	2,2	15,9	78,4	
	итого за день		64,5	19,3	105,5	1080	402 тнг
4 день							
139	Суп рыбный	200	5,6	1,4	8	87,7	
4	Котлета домашняя с соусом	80/20	16,1	16,6	18,5	284,8	
538	Макароны	150	4,4	3,1	13,2	104,7	
686	Чай с сахаром	200	0,1	0,3	15,3	62,7	
5690	Булочка дорожная	50	7,5	5,1	34,2	219,9	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	2,2	15,9	78,4	
	итого за день		34,4	28,7	105,1	838,2	402 тнг
5 день							
98	Свекольник	200	5,7	2,6	17,4	131	
291	Курица в соусе	200	6,7	19,5	2,4	148,1	
693	рис припущенный	150	3,1	3,8	24,9	142,9	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	2,2	15,9	78,4	
9	чай с лимоном	200	0,4	0,4	9,8	47	402 тнг
	итого за день		10,9	25,9	53	416,4	
	итого за 5 дней		195	160	446	4175	
	итого средняя за день		39,00	32,00	89,20	835,00	

Бекітемін/Утверждаю

Руководитель КТУ «СОПШЭН №36»

Ахмадова З.Д.

Социальное меню



ТТК	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергети	Стоимост ь
			Ж	Б	У		
2 НЕДЕЛЯ							
1 день							
138	Лапша домашняя	200	2,6	1,6	9,4	67,6	
437	Плов из курицы	250	20,2	13,7	19,3	313,6	
5	Чай с сахаром	200	0,1	0,3	24,9	101,2	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	2,2	15,9	78,4	
	итого за день		21	16,2	60,1	493,2	402 тнг
2 день							
120	Борщ	200	4,6	2,6	10,0	91,6	
9а	Котлета мясная	80/20	19,2	16,5	25,6	341,1	
523	макароны отварные	150	0,5	0,6	8,1	38,9	
591	чай с лимоном	200	0,1	0,1	18,8	76,4	
	Мед порционный	10	0,8	0	80,3	328	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	2,2	15,9	78,4	
	итого за день		25,9	22	158,7	954,4	402 тнг
3 день							
10	Харчо	200	3,6	0,06	4,5	52,6	
200	котлета куриная	80/20	4,5	5,5	17,4	131,4	
52	гречка рассыпчатая	150	22,05	15,2	18,93	299,28	
367	кисель	200	0	0,1	2,3	9,9	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	2,2	15,9	78,4	
	итого за день		30,85	23,06	59,03	571,58	402 тнг
4 день							
174	суп рыбный	200	5,6	1,4	8	87,7	
391	тефтели	80/20	11,2	15,6	11	207,1	
357	Вермишель	130	5,6	2,2	14,5	117,5	
пром	Мед порционный	10	0,8	0	80,3	328	
639	Компот из сухофруктов	200	0	0,6	13,7	57,1	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	2,2	15,9	78,4	
	итого за день		23,9	22	143,4	875,8	402 тнг
5 день							
141	Щи со свежей капустой	200	5,7	3,1	15,2	129,6	
102	курица в сметанном соусе	100	4,0	0,3	1,8	44,7	
291	рис отварной	150	6,7	19,5	2,4	148,1	
628	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,3	24,9	101,2	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,7	2,2	15,9	78,4	402 тнг
	итого за день		11,5	22,3	45	372,4	
	итого за 5 дней		101,65	105,56	466,23	3267,38	
	итого средняя за день		20,33	21,11	93,25	653,48	