

Утверждаю Индивидуальный предприниматель Юртова Е.В.	Согласовано ФГБОУ ВО БГПУ им. М.Акумеллы Проректор по экономической и административно-хозяйственной деятельности Дубницкий Е.А.
---	---



Handwritten signature of Yurtova E.V.



Меню 1-ая неделя.
Понедельник

Наименование	Энергетическая ценность в 100 гр. блюда			Выход в гр.
	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Обед</u>				
Салат из свежей капусты с болгарским перцем (капуста, морковь, перец болгарский, масло растительное)	71,75			100
	1,69	4,5	8,3	
Суп лапша с курицей (куриное мясо, бульон, лапша)	107,94			250/12,5
	7,58	6,48	5,21	
Гуляш из говядины(говядина, лук репчатый, томатный соус, специи)	444			75/75
	16,1	7,5	3,8	
Макаронные изделия отварные	157.82			200
	6,07	6,38	19,59	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

<u>Полдник</u>				
Булочка с корицей	372			100
	6,2	16,4	50,9	
Компот из свежих ягод	50,0			200
	0,1	0,09	12,0	
Фрукт	94			200
	0,87	0,8	19,6	

<u>Ужин</u>				
Салат из огурцов с помидором (помидоры, огурцы, масло растительное)	190,22			100
	1,58	17,71	8,29	
Рыба (горбуша)запеченная с овощами	169,0			100/50
	20,6	8,7	2,8	
Рис отварной	225			200
	3,6	5,7	38,6	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

Утверждаю Индивидуальный предприниматель Юртова Е.В.	Согласовано ФГБОУ ВО БГПУ им. М.Акумлы Проректор по экономической и административно-хозяйственной деятельности Дубницкий Е.А.
---	---

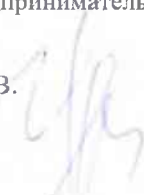

Меню 1-ая неделя.

Вторник

Наименование	Энергетическая ценность в 100 гр. блюда			Выход в гр.
	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Обед</u>				
Салат из свеклы с изюмом (свекла, изюм , масло растительное)	69,5			100
	1,8	2,4	10,5	
Борщ (бульон,картофель , капуста , свекла, морковь, лук репчатый)	48,51			250
	2,54	1,87	6,12	
Бефстроганов из говядины (говядина, лук репчатый, сметана)	203			75/75
	17,4	12,3	5,2	
Каша гречневая отварная рассыпчатая	520,82			200
	14,92	21,78	77,65	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

<u>Полдник</u>				
Плюшка Московская	372			100
	6,2	16,4	50,9	
Кисель витаминизированный	50,0			200
	0,1	0,09	12,0	
Фрукт	94			200
	0,87	0,8	19,6	

<u>Ужин</u>				
Салат из капусты с огурцом (капуста, морковь, огурец свежий,масло растительное)	71,75			100
	1,69	4,50	8,30	
Филе куриное запеченое с овощами	200,21			100/50
	24,03	10,83	2,36	
Картофель запеченный	167			200
	3,0	6,2	24,3	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

Утверждаю Индивидуальный предприниматель  Юртова Е.В.	Согласовано ФГБОУ ВО БГПУ им. М.Акумуллы Проректор по экономической и административно- хозяйственной деятельности  Дубиницкий Е.А.
--	---


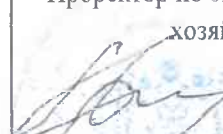
Меню 1-ая неделя.

Среда

Наименование	Энергетическая ценность в 100 гр. блюда			Выход в гр.
	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Обед</u>				
Салат из капусты с помидорами (капуста, помидоры, зелень, специи, масло растительное)	70			100
	2,6	4,9	3,5	
Рассольник Ленинградский (бульон, картофель, крупа перловая, огурцы соленые, морковь)	86,36			250
	2,3	6	4,59	
Паприкаш из говядины (говядина, перец болгарский)	188			75/75
	15,5	12,8	2,2	
Макаронные изделия отварные	157,82			200
	6,07	6,38	19,59	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

<u>Полдник</u>				
Киш с творогом	372			100
	6,2	16,4	50,9	
Компот из сухофруктов	50,0			200
	0,1	0,09	12,0	
Фрукт	94			200
	0,87	0,8	19,6	

<u>Ужин</u>				
Салат из моркови с яблоком (морковь, яблоко, масло растительное)	58,2			100
	1,4	2,6	7,5	
Биточки куриные с соусом (куриный фарш, лук репчатый, специи)	124,4			100/50
	18,3	4,9	1,7	
Пюре картофельное	520,82			200
	14,92	21,78	77,65	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

<p>Утверждаю Индивидуальный предприниматель</p> <p>Юртова Е.В.</p> 	<p>Согласовано</p> <p>ФГБОУ ВО БГПУ им. М.Акумуллы</p> <p>Проректор по экономической и административно-хозяйственной деятельности</p> <p>Дубницкий Е.А.</p> 
--	--

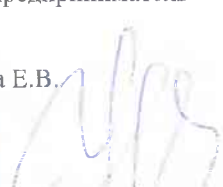
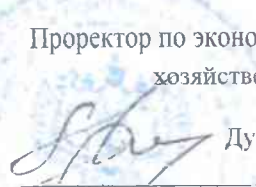
Меню 1-ая неделя.

Четверг

Наименование	Энергетическая ценность в 100 гр. блюда			Выход в гр.
	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Обед</u>				
Салат "Овощной" (капуста, огурцы, помидоры, морковь, масло растительное)	190,22			100
	1,58	17,71	8,29	
Суп гороховый (бульон, горох, картофель, морковь)	148,48			250
	6,46	4,78	19,18	
Котлеты по-хлыновски с соусом (говядина, лук, картофель)	342,9			75/75
	20,8	26,1	6,7	
Капуста тушеная	167			200
	3,0	6,2	24,3	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

<u>Полдник</u>				
Пирожки печеные с капустой	227			100
	6,57	7,57	33	
Компот из яблок	50,0			200
	0,1	0,09	12,0	
Фрукт	94			200
	0,87	0,8	19,6	

<u>Ужин</u>				
Салат из свеклы с черносливом (свекла, чернослив, масло растительное)	124,4			100
	1,7	4,6	19,8	
Филе индейки тушеное с соусом	116,5			75/75
	8,5	7,6	3,4	
Макаронные изделия отварные	157,82			200
	6,07	6,38	19,59	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

<p>Утверждаю Индивидуальный предприниматель</p> <p>Юртова Е.В.</p> 	<p>Согласовано ФГБОУ ВО БГПУ им. М.Акмуллы</p> <p>Проректор по экономической и административно-хозяйственной деятельности</p> <p>Дубницкий Е.А.</p> 
--	--

Меню 1-ая неделя.

Пятница

Наименование	Энергетическая ценность в 100 гр. блюда			Выход в гр.
	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Обед</u>				
Салат из огурцов с маслом растительным	57			100
	1,1	4,5	3,2	
Щи из свежей капусты со сметаной	36,43			250
	1,1	1,7	3,5	
Жаркое по -домашнему с говядиной (говядина, картофель, морковь, лук)	137,07			300
	4,01	6,69	7,25	

<u>Полдник</u>				
Сочни с творогом	372			100
	6.2	16.4	50.9	
Компот из сухофруктов	50.0			200
	0.1	0.09	12.0	
Фрукт	94			200
	0.87	0.8	19.6	

<u>Ужин</u>				
Салат "Витаминный"(капуста, перец болгарский, кукуруза, зел горошек, масло растительное)	59,1			100
	1.7	3.2	5.7	
Биточки из говядины с соусом	342			100/50
	17.7	24.3	17.6	
Овощи тушеные	231,73			200
	25.34	22.21	83.58	
Хлеб	242			30
	8.1	1.0	48.8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0.94	0.22	0.68	

Утверждаю Индивидуальный предприниматель Юртова Е.В.	Согласовано ФГБОУ ВО БГПУ им. М.Акмоллы Проректор по экономической и административно-хозяйственной деятельности Дубницкий Е.А.
---	--

Меню 2-ая неделя.

Понедельник

Наименование	Энергетическая ценность в 100 гр. блюда			Выход в гр.
	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Обед</u>				
Винегрет овощной (капуста, картофель, морковь, зел горошек, соленый огурец, масло растительное)	130,1			100
	1,7	10,3	8,2	
Суп рыбный с пшенной крупой (горбуша, лук, морковь, пшено, картофель)	55,7			250
	4,4	2,9	2,9	
Бифштекс рубленый с соусом	321,98			100/50
	17,15	28	0,36	
Картофель отварной	225			200
	3,6	5,7	38,6	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

Полдник

Булочка с изюмом	372			100
	6,2	16,4	50,9	
Кисель витаминизированный	50,0			200
	0,1	0,09	12,0	
Фрукт	94			200
	0,87	0,8	19,6	

Ужин

Салат из моркови с изюмом	58,2			100
	1,4	2,6	7,5	
Азу из говядины	342			75/75
	17,7	24,3	17,6	
Гороховое пюре	675,49			200
	27,89	34,84	76,92	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

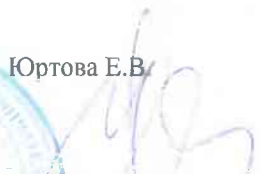
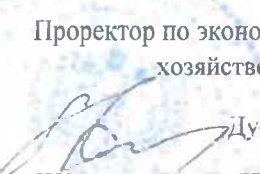
Утверждаю Индивидуальный предприниматель Юртова Е.В.	Согласовано ФГБОУ ВО БГПУ им. М.Акумлы Проректор по экономической и административно- хозяйственной деятельности Дубницкий Е.А.
---	---

**Меню 2-ая неделя.
Вторник**

Наименование	Энергетическая ценность в 100 гр. блюда			Выход в гр.
	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Обед</u>				
Салат из капусты с кукурузой	134,16			100
	2,09	11,2	9,11	
Суп картофельный с клецками	148,48			250
	6,46	4,78	19,18	
Котлеты рыбные с соусом	342			100/50
	17,7	24,3	17,6	
Картофель запеченный	167			200
	3,0	6,2	24,3	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

<u>Полдник</u>				
Пирожки печеные с картофелем	372			100
	6,2	16,4	50,9	
Компот из свежих ягод	50,0			200
	0,1	0,09	12,0	
Фрукт	94			200
	0,87	0,8	19,6	

<u>Ужин</u>				
Салат из редиса с огурцом, яйцом с маслом растительным	70			100
	2,6	5,2	3,2	
Котлеты рубленые из говядины с соусом	213			100/50
	14,2	11,4	13	
Капуста тушеная	167			200
	3,0	6,2	24,3	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

Утверждаю Индивидуальный предприниматель  Юртова Е.В.	Согласовано ФГБОУ ВО БГПУ им. М.Акумоллы Проректор по экономической и административно-хозяйственной деятельности  Дубницкий Е.А.
--	---

Меню 2-ая неделя.
Среда

Наименование	Энергетическая ценность в 100 гр. блюда			Выход в гр.
	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Обед</u>				
Салат из свеклы с курагой и маслом растительным	116,2			100
	2,3	3,8	18	
Похлёбка старомосковская (филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, бульон)	94,1			250/15
	3,6	7,1	4,2	
Рыба (горбуша) припущенная с овощами	87,3			100/50
	10,7	3,6	3	
Рис отварной	225			200
	3,6	5,7	38,6	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

<u>Полдник</u>				
Ватрушка с творогом	372			100
	6,2	16,4	50,9	
Кисель витаминизированный	50,0			200
	0,1	0,09	12,0	
Фрукт	94			200
	0,87	0,8	19,6	

<u>Ужин</u>				
Салат из капусты с морковью с маслом растительным	57,4			100
	1,6	3	5,7	
Филе индейки тушёное с соусом	342			75/75
	17,7	24,3	17,6	
Каша гречневая отварная рассыпчатая	520,82			200
	14,92	21,78	77,65	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

Утверждаю Индивидуальный предприниматель Юртова Е.В.	Согласовано ФГБОУ ВО БГПУ им. М.Акмиллы Проректор по экономической и административно-хозяйственной деятельности Дуоницкий Е.А.
---	--

Меню 2-ая неделя.
Четверг

Наименование	Энергетическая ценность в 100 гр. блюда			Выход в гр.
	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Обед</u>				
Салат из огурцов и помидоров с маслом растительным	44,6			100
	1	2,9	3,3	
Суп картофельный с гречкой (бульон, крупа гречневая, картофель, морковь, лук репчатый, помидоры)	148,48			250
	6,46	4,78	19,18	
Биточки из говядины с соусом	342			100/50
	17,7	24,3	17,6	
Овощи запеченные	225			200
	3,6	5,7	38,6	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

<u>Полдник</u>				
Пирожки печеные с яблоками	273			100
	11,57	7,29	39,42	
Кисель витаминизированный	50,0			200
	0,1	0,09	12,0	
Фрукт	94			200
	0,87	0,8	19,6	

<u>Ужин</u>				
Салат "Витаминный"(капуста, перец болгарский, кукуруза, зел горошек, масло растительное)	69			100
	1,7	4,3	5,9	
Жаркое по-домашнему с говядиной (говядина, картофель, морковь, лук)	137,07			300
	4,01	6,69	7,25	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

Утверждаю Индивидуальный предприниматель Юртова Е.В.	Согласовано ФГБОУ ВО БГПУ им. М.Акумлы Проректор по экономической и административно-хозяйственной деятельности Дубницкий Е.А.
---	---

Меню 2-ая неделя.

Пятница

Наименование	Энергетическая ценность в 100 гр. блюда			Выход в гр.
	Белки	Жиры	Углеводы	
<u>Обед</u>				
Салат из свеклы с изюмом (свекла, изюм , масло растительное)	118,2			100
	2,1	8,1	9,4	
Суп из овощей (капуста, картофель, морковь, лук, помидоры)	35			250
	2	1	6	
Плов с говядиной	218,7			75/75
	7,9	3,9	38,8	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	

<u>Полдник</u>				
Булочка с повидлом	326			100
	7	6,2	61	
Компот из сухофруктов	50,0			200
	0,1	0,09	12,0	
Фрукт	94			200
	0,87	0,8	19,6	

<u>Ужин</u>				
Салат из капусты с огурцом (капуста, морковь, огурец свежий,масло растительное)	71,75			100
	1,69	4,50	8,30	
Филе куриное запеченое с овощами	119			100/50
	15,2	3,8	6	
Макаронные изделия отварные	157,82			200
	6,07	6,38	19,59	
Хлеб	242			30
	8,1	1,0	48,8	
Чай черный, зеленый сахаром и лимоном	6,47			200
	0,94	0,22	0,68	