

Согласовано:

Директор БУ «Няганский
Технологический колледж»
Насырова Б.И.

«12» 01 2026г.

Утверждаю:

Директор ООО «Технология Диетического
Питания» Колстинин Е.Г.

«12» 01 2026г.

Перспективное 12-ти дневное МЕНЮ для организации двухразового горячего питания получателям социальных услуг в возрасте от 15-ти лет и старше для студентов БУ «Няганского Технологического колледжа».

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Калорийно													
							B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак																				
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,02	0,10			46,00		14,40				6,50	0,60	
Вафли	811	30	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02	0,02		54,42		14,40				32,10	56,34	3,89	0,37	
Каша молочная "Дружба" 250	226	250	6,86	8,36	34,84	242,00	0,12	0,18	0,77	0,03	0,13	234,37	0,03	4,55	38,94	168,59	177,00	39,90	0,76	
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	0,13	0,60	0,00	0,04	151,80		1,00	20,00	128,70	119,00	27,40	0,39	
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00	0,09	0,21	53,70	0,29	34,80		4,35		300,00	162,00	15,00	0,33	
Итого за Завтрак		560	23,30	23,87	106,64	779,55	0,27	0,44	1,68	108,16	0,45	481,37	0,03	24,30	58,94	638,69	546,84	92,69	2,45	
Обед																				
Булочка с сахаром 100	800	100	8,27	13,57	61,71	402,04	0,18	0,05	0,17	14,58	0,01	178,89	0,00	1,99	8,61	53,22	122,57	34,98	1,67	
Компот из кураги 200	494	200	1,04	0,06	21,00	88,70	0,02	0,04	0,80	0,12		343,70	0,00	0,44	10,64	41,34	29,21	23,03	0,67	
Курица отварная	253	105	19,64	16,91		230,69	0,07	0,16	1,89	0,01		203,70	0,01	13,34	136,50	16,80	173,25	18,90	1,68	
Макаронные изделия отварные с маслом 180	309	180	6,17	5,18	44,08	247,62	0,10	0,05		11,03	0,08	80,74	0,02	0,06	19,73	19,86	66,66	10,64	1,33	
Огурцы свежие 100	514	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03		10,00	10,00		196,00	0,00	0,30	17,00	17,00	30,00	14,00	0,50	
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 250/15	102	250	8,30	8,03	19,67	184,12	0,24	0,06	11,65	0,69		550,94	0,02	2,82	40,70	47,52	136,06	44,51	2,46	
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25					55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16	
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70	
Итого за Обед		1 055	52,64	44,98	202,48	1 425,29	1,16	0,36	24,63	36,42	0,09	1 756,17	0,06	39,82	241,86	314,52	710,14	194,65	12,16	

Заведующий производством

Стеняев И.П.

"Утверждаю"

Директор _____
и 15 и ста Дети 7 и старше

Меню

вторник1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Батон нарезной 50	15,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,02	0,10	0,01		46,00		14,40		9,50	32,50	6,50	0,80
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00	0,09	0,21	53,70	0,29	34,80		4,35		300,00	162,00	15,00	0,33
Каша рисовая молочная с сахаром 250	460	250	6,97	7,03	48,15	283,77	0,09	0,16	0,64	0,02	0,11	208,70	0,00	9,15	48,03	133,31	177,15	41,52	0,66
Масло сливочное порциями 30 г. Кило	79	30	0,30	21,75	0,42	198,63	0,00			135,00	0,39			0,30	0,84	7,20	9,00	0,15	0,30
Чай с лимоном 200	459	200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	0,00	2,98	0,50		36,84	0,00	0,03	0,72	17,21	9,83	7,30	0,94
Итого за Завтрак		560	19,48	37,80	83,95	753,92	0,15	0,27	3,93	189,23	0,78	325,34	0,00	28,23	49,59	467,22	390,48	70,48	2,83
Обед																			
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25					55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Булочка домашняя 100	542	100	6,81	12,97	61,85	391,34	0,16	0,01		7,50	0,20	121,16	0,01	1,02	1,98	24,71	86,96	29,38	1,53
Картофельное пюре со сливочным маслом 180	324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	0,15	29,02	0,05	0,07	870,48		0,79	50,53	58,68	117,27	38,18	1,34
Минтай жареный	234	100	19,03	7,13	4,43	157,96	0,14	0,13	0,58	0,01	0,23	497,83	0,19	18,44	812,00	50,78	265,42	66,62	1,08
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	0,03	200,00	0,09		12,20				22,60	4,01	6,00	5,66
Салат из свеклы с зеленым горошком и растительным маслом 100	30	100	1,58	6,19	8,27	95,06	0,05	0,01	9,27	6,13		224,05	0,01	0,72	12,91	28,29	40,15	18,06	1,01
Фрукты свежие	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01		248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной 250	88	250	6,17	9,78	9,70	151,51	0,07	0,09	30,18	18,79	0,00	410,13	0,02	0,31	38,96	55,01	92,36	29,65	1,44
Итого за Обед		1 150	47,20	42,59	203,05	1 384,28	1,11	0,43	279,16	32,58	0,50	2 566,05	0,24	42,47	833,07	374,87	789,57	245,49	16,52

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор _____
Холстинина _____
и 15 и ста

Меню среда1

Наименование	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Бутерброды с сыром 20/20/5	63	45	6,91	9,25	10,17	151,53	0,03	0,07	0,18	58,30	0,26	41,60		8,71	0,14	205,00	122,50	12,63	0,51
Варенье	814	30			16,50	66,00	0,00	0,00	0,63	0,90		27,03	0,00		1,32	3,00	3,00	2,10	0,27
Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	0,14	0,60	0,12	0,04	206,96		1,00	20,00	130,47	116,20	32,10	1,04
Каша пшеничная молочная с сахаром 180	451	180	7,92	6,10	37,59	236,93	0,22	0,25	0,54	0,02	0,09	306,59		32,76	18,13	127,17	252,90	67,52	1,64
Сырники из творога запеченные 100	286	100	16,37	7,06	23,10	221,44	0,07	0,25	0,47	14,41	0,05	131,12	0,03	28,07	31,26	159,37	221,31	25,88	0,73
Итого за Завтрак		555	35,16	25,60	113,18	823,83	0,36	0,71	2,42	73,76	0,43	713,29	0,03	70,54	70,84	625,01	715,91	140,23	4,18
Обед																			
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25					55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Рис отварной 180	345	180	4,61	5,00	46,23	248,38	0,05	0,03		0,03	0,08	65,00	0,65	9,88	32,67	24,15	99,31	36,42	0,66
Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом 100	8,02	100	2,53	3,97	8,61	80,28	0,05	0,09	59,06	4,18		269,41	0,01	0,40	21,10	66,60	48,39	26,38	0,89
Суп любительский на мясном бульоне 250	93	250	7,40	5,00	28,87	190,07	0,21	0,12	14,40	0,28	0,03	546,68	0,02	1,69	38,74	34,02	153,56	76,51	3,19
Фрикадельки из кур 100	297	100	15,07	13,49	7,90	213,32	0,12	0,05		0,02	0,03	230,85	0,01	17,85	98,58	35,15	147,78	70,54	1,78
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Итого за Обед		950	38,33	28,60	160,80	1053,95	0,93	0,29	73,68	5,01	0,14	1339,39	0,70	50,70	199,78	290,71	609,68	264,35	11,24

Заведующий
производством

Стеняев И.П.

"Утверждаю"

Директор
и 15 и ста Детей 15 и ста

Меню

четверг1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно		B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
						сть															
Завтрак																					
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,02	0,10	0,01			46,00			14,40		9,50	32,50	6,50	0,60
Вафли	811	30	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02	0,02		54,42			14,40					32,10	56,34	3,89	0,37
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00	0,09	0,21	53,70	0,29		34,80		4,35			300,00	162,00	15,00	0,33
Чай с лимоном 200	459	200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	0,00	2,98	0,50			36,84	0,00	0,03	0,72		17,21	9,83	7,30	0,94
Каша пшеничная с сахаром 250	452	250	11,37	9,37	53,54	343,92	0,32	0,19	0,75	0,03	0,12		315,61	0,00	3,01	42,81	168,57	261,09	69,82	1,86	
Итого за Завтрак		560	24,78	27,38	107,52	775,64	0,40	0,32	4,04	108,66	0,41		447,65	0,00	21,79	43,53	527,38	521,76	102,52	4,09	
Обед																					
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25						55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16	
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12				147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70	
Фрукты свежие	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01			248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60	
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной 250/15	82	250	4,94	8,62	13,50	151,35	0,06	0,06	18,65	31,37	0,00		428,87	0,03	0,48	36,28	57,21	84,08	30,97	1,65	
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02	0,04	1,00	116,60			0,60				41,40	29,21	23,00	0,70	
Рагу из птицы 280	289	280	20,29	24,04	29,76	416,61	0,21	0,23	32,97	32,32			1 153,95	0,04	11,47	176,47	55,62	260,28	66,04	3,32	
Салат из моркови с сыром 100	90	100	3,73	12,59	5,53	150,37	0,05	0,03	4,07	19,50	0,10		172,15	0,01	1,53	44,00	122,82	98,40	35,53	0,68	
Итого за Обед		1 050	38,52	46,80	145,63	1 157,79	0,89	0,38	65,81	199,79	0,10		2 205,76	0,08	34,65	273,45	411,85	635,37	213,14	10,82	

Заведующий
производством

Стеняев И.П.

"Утверждаю"

 Директор _____ Холстинина Е.
 и 15 и старше Дети 15 и старше

 Наименование блюда _____

 Батон нарезной 50 _____ 1
 Кофейный напиток с молоком _____ 3
 Масло сливочное порциями 50 _____ 3
 Каша манная молочная с сахаром _____ 3

Директор
и 15 и ста Дети 15 и старше

Меню

пятница1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Витамины														
							В1	В2	С	А	Д	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Завтрак																					
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,02	0,10	0,01			46,00			14,40		9,50	32,50	6,50	0,60
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	0,13	0,60	0,00	0,04		151,80			1,00	20,00	128,70	119,00	27,40	0,39
Масло сливочное порциями 30	79	30	0,30	21,75	0,42	198,63	0,00			135,00	0,39					0,30	0,84	7,20	9,00	0,15	0,30
Каша манная молочная с сахаром	440	250	8,55	6,63	46,27	278,91	0,11	0,15	0,60	0,02	0,10		211,15			1,05	20,14	131,30	134,00	23,03	0,63
Яйцо варёное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03			105,04			56,00	0,01		12,28	22,00	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за завтрак		570	21,05	36,93	100,17	817,21	0,26	0,30	1,30	240,07	0,53		464,95	0,01		29,03	62,98	296,70	380,50	61,88	2,92

Обед

Булочка с сахаром 100	800	100	8,27	13,57	61,71	402,04	0,18	0,05	0,17	14,58	0,01	178,89	0,00	1,99	8,61	53,22	122,57	34,98	1,67
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25					55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Каша гречневая рассыпчатая с маслом 180	302	180	10,04	6,23	55,77	319,27	0,44	0,17		0,03	0,08	315,87	0,02	4,80	0,18	21,81	249,53	166,45	6,69
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	0,00	6,40	0,00		26,80	0,00	0,06	1,60	16,33	3,53	4,02	0,26
Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной 250/15	96	250	5,09	8,78	17,30	168,56	0,09	0,09	16,78	8,23	0,00	535,54	0,02	1,01	42,35	33,49	94,31	32,20	1,37
Салат витаминный с растительным маслом 100	2	100	1,36	6,22	6,67	88,10	0,04	0,04	26,47	2,06		208,94	0,01	0,25	22,02	36,57	33,45	20,71	0,65
Шницель рубленый из говядины 100	66	100	16,82	18,77	17,74	307,18	0,13	0,14	0,14	0,07	0,01	311,82	0,03	1,32	54,03	81,04	200,56	31,61	2,71
Итого за Обед		1 050	50 58	54,72	237 45	1 644 60	1 39	0 49	50,08	24 97	0 10	1 780 06	0 09	30,31	137 49	861,26	856 34	338 57	17 21

**Заведующий
производством**

Стеняев И.П.

"Утверждаю"

Директор
и 15 и ста Дети 15 и старше

Холстиничкина Е.А.

Меню

суббота 1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно		В1	В2	С	А	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
						сть														
Завтрак																				
Батон нарезной 50	17,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,02	0,10	0,01			46,00		14,40		9,50	32,50	6,50	0,60
Вафли	811	30	1,20	9,00	18,60	150,20	0,02	0,02		54,42			14,40				32,10	56,34	3,89	0,37
Каша рисовая молочная с сахаром 250	460	250	6,97	7,03	48,15	283,77	0,09	0,16	0,64	0,02	0,11		208,70	0,00	9,15	48,03	133,31	177,15	41,52	0,66
Чай с лимоном 200	459	200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	0,00	2,98	0,50			36,84	0,00	0,03	0,72	17,21	9,83	7,30	0,94
Сыр порционный 20	5,6	20	5,36	5,04		66,80	0,00	0,06	0,14	35,80	0,19		23,20		2,90		200,00	108,00	10,00	0,22
Фрукты свежие	82	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,01			372,00	0,00	0,45	12,00	24,00	16,50	13,50	0,90
Итого за Завтрак		700	18,30	23,13	116,83	748,69	0,22	0,29	18,86	90,76	0,30		701,14	0,00	26,93	60,75	416,12	400,32	82,72	3,69
Обед																				
Макаронные изделия отварные с маслом 180	309	180	6,17	5,18	44,08	247,62	0,10	0,05		11,03	0,08		80,74	0,02	0,06	19,73	19,86	66,66	10,64	1,33
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25						55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12				147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02	0,04	1,00	116,60			0,60				41,40	29,21	23,00	0,70
Гуляш из птицы 60/60	11	120	16,92	20,09	3,96	264,31	0,08	0,06	1,20	12,01			315,62	0,05	19,90	116,82	28,84	162,02	79,46	1,70
Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом 100	54	100	1,11	6,16	11,35	105,25	0,03	0,01	9,20	0,00			255,05	0,01	0,54	15,40	28,85	31,68	16,99	1,10
Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной 250	98	250	4,93	8,69	14,27	154,93	0,06	0,07	20,03	9,12	0,00		299,64	0,02	1,75	34,40	42,47	81,41	26,84	1,10
Итого за Обед		970	39,29	41,25	160,69	1 167,18	0,79	0,23	31,55	148,76	0,09		1 153,85	0,10	43,13	195,05	290,22	523,37	205,53	9,78

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор
и 15 и старший

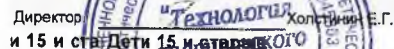
Меню

понедельник2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,02	0,10	0,01		46,00		14,40		9,50	32,50	6,50	0,60
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00	0,09	0,21	53,70	0,29	34,80		4,35		300,00	162,00	15,00	0,33
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Яйцо вареное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03			105,04		56,00	0,01	12,28	22,00	22,00	86,00	4,80	1,00
Каша геркулесовая молочная с сахаром 250	411	250	10,14	9,71	50,63	330,41	0,31	0,15	0,38	0,03	0,10	300,06	0,00	18,90	41,12	109,92	265,14	90,12	2,36
Итого за Завтрак		570	27,13	23,32	91,23	683,26	0,40	0,25	0,79	159,27	0,39	462,11	0,01	49,93	63,12	453,42	553,88	122,32	5,16
Обед																			
Компот из кураги 200	494	200	1,04	0,06	21,00	88,70	0,02	0,04	0,80	0,12		343,70	0,00	0,44	10,64	41,34	29,21	23,03	0,67
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне 250/15	102	250	8,30	8,03	19,67	184,12	0,24	0,06	11,65	0,69		550,94	0,02	2,82	40,70	47,52	136,06	44,51	2,46
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25					55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Булочка домашняя 100	542	100	6,81	12,97	61,85	391,34	0,16	0,01		7,50	0,20	121,16	0,01	1,02	1,98	24,71	86,96	29,38	1,53
Рис отварной 180	345	180	4,61	5,00	46,23	248,38	0,05	0,03		0,03	0,08	65,00	0,65	9,88	32,67	24,15	99,31	36,42	0,66
Печень говяжья по-строгановски 100	356	100	17,25	16,17	6,36	240,02	0,04	0,02	30,79	39,79	1,14	282,64	0,02	37,01	217,33	30,38	305,63	19,38	6,50
Салат из капусты белокачанной и огурцов с растительным маслом 100	5	100	1,33	6,15	3,50	74,65	0,03	0,04	29,58	6,40		195,05	0,01	0,31	13,58	35,47	31,45	15,52	0,58
Итого за Обед		1 050	47,96	49,52	212,73	1 489,02	1,05	0,19	72,94	54,51	1,42	1 760,69	0,72	72,35	325,59	322,36	841,02	216,85	16,25

Заведующий
производством

Стеняев И.П.

**вторник2**

Обед																			
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25					55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,68	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Картофельное пюре со сливочным маслом 180	324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	0,15	29,02	0,05	0,07	870,48		0,79	50,53	58,68	117,27	38,18	1,34
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,25	29,66	123,61	0,01	0,03	200,00	0,09		12,20				22,60	4,01	6,00	5,66
Фрукты свежие	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00	0,01		248,00	0,00	0,30	8,00	16,00	11,00	9,00	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной 250	88	250	6,17	9,78	9,70	151,51	0,07	0,09	30,18	18,79	0,00	410,13	0,02	0,31	38,96	55,01	92,36	29,65	1,44
Рыба, тушенная в томате с овощами 100/60	77	160	20,58	7,19	5,92	170,70	0,16	0,14	2,91	14,94	0,25	636,91	0,21	19,95	892,50	68,59	323,47	82,01	1,41
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом 100	18	100	0,84	6,15	2,98	70,66	0,05		16,77	67,67		229,37	0,01	0,36	19,40	17,42	30,28	16,28	0,71
Итого за Обед		1 110	41,20	29,65	137,41	931,28	0,96	0,43	288,98	101,54	0,32	2 609,29	0,24	42,59	1 018,08	357,10	730,78	229,72	15,03

Стеняев И.П.

Директор
и 15 и старше

Меню

среда2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Калорийно													
							B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак																				
Батон нарезанный 250	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,02	0,10	0,01		46,00		14,40		9,50	32,50	6,50	0,60	
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,45	2,50	27,95	148,10	0,06	0,13	0,60	0,00	0,04	151,80		1,00	20,00	128,70	119,00	27,40	0,39	
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00	0,09	0,21	53,70	0,29	34,80		4,35		300,00	162,00	15,00	0,33	
Масло сливочное порциями 30	79	30	0,30	21,75	0,42	198,63	0,00			135,00	0,39			0,30	0,84	7,20	9,00	0,15	0,30	
Каша пшеничная молочная с сахаром 250	452	250	11,37	9,37	53,54	343,92	0,32	0,19	0,75	0,03	0,12	315,61	0,00	3,01	42,81	168,57	261,09	69,82	1,86	
Итого за Завтрак		560	26,91	42,63	107,16	919,90	0,44	0,42	1,66	188,74	0,83	548,21	0,00	23,06	63,65	613,97	593,59	118,67	3,48	

Обед																			
Вафли	811	30	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02	0,02		54,42		14,40				32,10	56,34	3,89	0,37
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25					55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02	0,04	1,00	116,60		0,60				41,40	29,21	23,00	0,70
Салат витаминный с растительным маслом 100	2	100	1,36	6,22	6,67	88,10	0,04	0,04	26,47	2,06		208,94	0,01	0,25	22,02	36,57	33,45	20,71	0,65
Пюре из гороха 180	388	180	18,98	1,81	44,30	269,39	0,81			1,81		789,32	0,03	11,84	27,12	117,41	297,42	98,88	6,37
Суп с лапшой на курином бульоне 250	1,5	250	5,98	6,87	11,76	132,76	0,05	0,03	1,31	0,16		69,40	0,01	2,95	35,85	21,32	58,37	12,60	0,65
Тефтели из говядины с рисом 100	279	100	13,43	15,37	13,30	245,26	0,08	0,10	3,00	0,06		278,46	0,01	1,40	53,35	19,56	156,72	25,44	2,19
Итого за Обед		960	50,11	40,41	191,67	1 250,77	1,53	0 23	31 90	175,11		1 563,31	0 07	37,33	147,04	397,17	783,89	233,12	14,79

Заведующий
производством

Стеняев И.П.

Директор
и 15 и ста

Холстинин Р.П.

УТВЕРЖАЮЩИЙ
"УТВЕРЖАЮЩИЙ"
ОГРН 1114401000000
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ТЕХНОЛОГИИ ПИТАНИЯ"
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ТЕХНОЛОГИИ ПИТАНИЯ"
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ТЕХНОЛОГИИ ПИТАНИЯ"

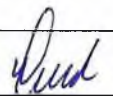
Детей 15 и старшего возраста
детского питания

Меню

четверг2

	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Бутерброды с сыром 20/20/5	63	45	6,91	9,25	10,17	151,53	0,03	0,07	0,18	58,30	0,26	41,60		8,71	0,14	205,00	122,50	12,63	0,51
Варенье	814	30			16,50	66,00	0,00	0,00	0,63	0,90		27,03	0,00		1,32	3,00	3,00	2,10	0,27
Какао с молоком	382	200	3,97	3,20	25,82	147,94	0,04	0,14	0,60	0,12	0,04	206,96		1,00	20,00	130,47	116,20	32,10	1,04
Запеканка творожная с сахаром 100	222	100	14,67	6,78	15,83	183,00	0,05	0,24	0,50	22,29	0,05	131,88	0,01	25,65	32,13	154,33	207,74	22,48	0,59
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 180	460	180	5,02	5,05	34,65	204,13	0,06	0,12	0,46	0,02	0,08	150,25	0,00	6,59	34,58	95,97	127,53	29,89	0,48
Итого за Завтрак		555	30,57	24,27	102,96	752,59	0,19	0,56	2,37	81,63	0,42	557,72	0,01	41,94	86,16	586,78	576,97	99,20	2,89
Обед																			
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25					55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Чай с лимоном 200	459	200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	0,00	2,98	0,50		36,84	0,00	0,03	0,72	17,21	9,83	7,30	0,94
Каша гречневая рассыпчатая с маслом 180	302	180	10,04	6,23	55,77	319,27	0,44	0,17		0,03	0,08	315,87	0,02	4,80	0,18	21,81	249,53	166,45	6,69
Фрукты свежие	82	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,01		372,00	0,00	0,45	12,00	24,00	16,50	13,50	0,90
Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной 250	98	250	4,93	8,69	14,27	154,93	0,06	0,07	20,03	9,12	0,00	299,64	0,02	1,75	34,40	42,47	81,41	26,84	1,10
Биточки рубленые из птицы 100	294	100	16,96	18,89	17,84	309,20	0,14	0,09	0,16	0,01	0,01	290,20	0,00	18,21	104,01	83,84	189,78	78,96	1,86
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 100	10	100	2,33	7,27	8,75	109,72	0,04	0,08	47,03	3,61		239,43	0,01	0,39	18,01	60,04	46,59	23,61	0,78
Итого за Обед		1 100	43,78	42,82	175,58	1 262,81	1,23	0,40	85,31	13,26	0,09	1 755,18	0,07	46,51	178,01	368,17	746,03	365,26	16,12

Заведующий
производством



Стеняев И.П.



Директор
и 15 и старше

Меню

пятница2

Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Калорийно													
						B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак																			
Батон нарезной 50г	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,02	0,10	0,01		46,00		14,40		9,50	32,50	6,50	0,60
Вафли	811	30	1,20	9,00	18,60	160,20	0,02	0,02		54,42		14,40				32,10	56,34	3,89	0,37
Сыр порциями	23	30	8,04	7,56		100,20	0,00	0,09	0,21	53,70	0,29	34,80		4,35		300,00	162,00	15,00	0,33
Масло сливочное порциями 30г	79	30	0,30	21,75	0,42	198,63	0,00			135,00	0,39			0,30	0,84	7,20	9,00	0,15	0,30
Чай с лимоном 200	459	200	0,42	0,01	10,13	42,27	0,00	0,00	2,98	0,50		36,84	0,00	0,03	0,72	17,21	9,83	7,30	0,94
Каша манная молочная с сахаром	440	250	8,55	6,63	46,27	278,91	0,11	0,15	0,60	0,02	0,10	211,15		1,05	20,14	131,30	134,00	23,03	0,63
Итого за Завтрак		590	22,26	46,39	100,67	909,25	0,20	0,28	3,89	243,65	0,78	343,19	0,00	20,13	21,70	497,31	403,67	55,87	3,16
Обед																			
Макаронные изделия отварные с маслом 180г	309	180	6,17	5,18	44,08	247,62	0,10	0,05		11,03	0,08	80,74	0,02	0,06	19,73	19,86	66,66	10,64	1,33
Хлеб пшеничный 60г	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25					55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60г	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,64		32,92	134,24	0,02	0,04	1,00	116,60		0,60				41,40	29,21	23,00	0,70
Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной 250/15	96	250	5,09	8,78	17,30	168,56	0,09	0,09	16,78	8,23	0,00	535,54	0,02	1,01	42,35	33,49	94,31	32,20	1,37
Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом 100г	54	100	1,11	6,16	11,35	105,25	0,03	0,01	9,20	0,00		255,05	0,01	0,54	15,40	28,85	31,68	16,99	1,10
Гуляш из отварной говядины 100г	2,17	100	15,55	17,02	2,97	227,27	0,06	0,12		12,08		303,74	0,03	0,00	51,03	17,24	158,53	21,10	2,37
Итого за Обед		950	37,07	36,28	162,74	1 143,76	0,81	0,30	27,10	147,94	0,09	1 377,87	0,08	22,50	137,21	259,64	532,78	152,53	10,72

Заведующий
производством

Стеняев И.П.

"Утверждаю"

Директор

и 15 и ста Дети 15 и старше

Холостикова Е.Г.

Меню

суббота2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Батон нарезной 30	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,02	0,10	0,01		46,00		14,40		9,50	32,50	6,50	0,60
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Фрукты свежие	82	150	0,60	0,60	14,70	66,80	0,05	0,03	15,00	0,01		372,00	0,00	0,45	12,00	24,00	16,50	13,50	0,90
Каша геркулесовая молотая 250	411	250	10,14	9,71	50,63	330,41	0,31	0,15	0,38	0,03	0,10	300,06	0,00	18,90	41,12	109,92	265,14	90,12	2,36
Конфеты шоколадные		20	1,00	6,00	16,08	122,32	0,01	0,01				37,40				5,60	19,00	19,80	0,60
Итого за Завтрак		670	15,69	17,76	121,73	709,46	0,42	0,20	15,58	0,54	0,10	780,71	0,01	33,75	53,12	161,02	341,38	135,82	5,33
Обед																			
Хлеб пшеничный 60	13,6	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,25					55,20	0,00	3,60	8,70	75,00	77,40	24,60	2,16
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной 250/15	82	250	4,94	8,62	13,50	151,35	0,06	0,06	18,65	31,37	0,00	428,87	0,03	0,48	36,28	57,21	84,08	30,97	1,65
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	0,00	6,40	0,00		26,80	0,00	0,06	1,60	16,33	3,53	4,02	0,26
Зразы из говядины ленивые 100	97	100	14,89	14,86	14,61	251,76	0,11	0,10	2,14	21,07		282,78	0,02	3,37	52,92	51,91	179,36	27,20	2,59
Картофель отварной со сливочным маслом 180	321	180	3,66	4,96	29,42	176,97	0,15	0,13	36,00	0,06	0,08	1 022,40		0,54	54,16	19,40	106,16	41,43	1,63
Салат из сборных овощей с растительным маслом 100	102	100	1,71	10,18	4,83	117,81	0,04	0,06	39,74	9,85		198,45	0,01	0,29	15,68	46,07	34,32	18,94	0,65
Итого за Обед		950	34,19	39,78	140,63	1 057,35	0,87	0,34	103,05	62,35	0,08	2 161,50	0,06	25,62	169,34	309,72	559,85	171,16	10,65

Заведующий
производством

Стеняев И.П.