

Согласовано:

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



Утверждаю:

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



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».



Директор Холстинин Е.А.
и 15 и ста Дети 15 и старше

Меню

понедельник

Наименование блюда	Редиска	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Компоненты													
							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
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
Кофеинный 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 порционный		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	28,87	106,64	779,55	0,27	0,44	1,68	108,16	0,45	481,37	0,03	24,30	58,94	638,89	546,84	92,89	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	18,80	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			1055	52,64	44,98	202,48	1425,29	1,16	0,36	24,63	36,42	0,09	1756,17	0,06	39,82	241,88	314,52	710,14	194,65	12,16

Заведующий
производством

Стеняев И.П.

"Утверждаю"

Директор

и 15 и статей дети 15 и старше



Меню

вторник1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Компоненты													
							B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак																				
Батон нарезной 50	1535	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 порции	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	263,77	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	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	326,34	0,00	28,23	49,59	467,22	390,46	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	285,42	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 свёклы с зелёным 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	
Ши 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	933,07	374,87	789,57	245,49	16,52	

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Д

и 15 и ста **Дата: 15/и ста**

Меню

среда:

Наименование продукта	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Компоненты													
							B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак																				
Бутерброды с сыром 20205		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	56,00	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	29,60	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.



Директор
и 15 и ста Дети 55 г. г. Кирова по технологическому
планированию

Меню

четверг1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1		B2		C		A		D		Калий		Йод		Селен		Фтор		Кальций		Фосфор		Магний		Железо		
							ст	ть																									
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 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	59,82	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										
Ragu 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	1	38,52	46,80	145,63	1 157,79	0,88	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.



Директор

и 15 и старше

для 15 и старше

Холстина Елена Анатольевна

Меню

пятница1

Наименование блюда	Режим температура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Компоненты													
							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	
Кофеинный 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 порции 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	298,70	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	361,26	856,34	338,57	17,21	

Заведующий
производством

Стеняев И.П.

"Утверждаю"



Директор

Холстник Е. В.

и 15 и старше

Меню

суббота 1

Наименование блюд и рецептура	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
Батон нарезной 50	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	
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 лягушки 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	33,29	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	280,22	523,37	205,53	9,78

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор

и 15 и старшем

дети 15 и старше

питания

Меню

понедельник2

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	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 порционный	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
Яйца варёные	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	693,26	0,40	0,25	0,79	159,27	0,39	452,11	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 белокочанной 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	64,51	1,42	1 760,59	0,72	72,35	325,59	322,36	841,02	216,85	16,25

Заведующий
производством

Стеняев И.П.

Ильин



Директор Технологии Холстинин Е.Г.
и 15 и старшего

Меню

ВТОРНИК

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор
и 15 и стр. Дата 15 Июнь
Холопанин Е.Г.

Меню

среда 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Компоненты												
							B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Батон нарезанный 100	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 100	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 100	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 пшененная 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	583,59	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	50	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	50	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
Пире 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	287,42	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	181,67	1290,77	1,53	0,23	31,90	175,11		1 563,31	0,07	37,33	147,04	387,17	783,89	233,12	14,79

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор Холдинг Б.А.
и 15 и ста лети 15 и старшего

Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1		B2		C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
							ст														
Завтрак																					
Бутерброды с сыром 30/20/5		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	88,18	588,78	576,97	99,20	2,69		
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	76,96	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	0,43	35,31	13,25	0,09	1 755,18	0,07	46,51	178,01	358,17	746,03	365,26	16,12		

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор

и 15 и старше

Ходоркина Е.Г.

Меню

пятница2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	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
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 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
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	243,66	0,78	343,19	0,00	20,13	21,70	497,31	403,67	55,87	3,16

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 суchoфруктов	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 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
Гуляш из отварной говядины 100	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	38,28	162,74	1143,76	0,81	0,30	27,10	147,94	0,09	1377,87	0,08	22,50	137,21	259,64	532,78	152,53	10,72

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор
и 15 и старше

Меню

суббота 2

	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Завтрак																				
Батон нарезной 180		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	66,60	0,05	0,03	15,00	0,01	372,00	0,00	0,45	12,00	24,00	16,50	13,50	0,90	
Каша геркулесовая молочная 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.