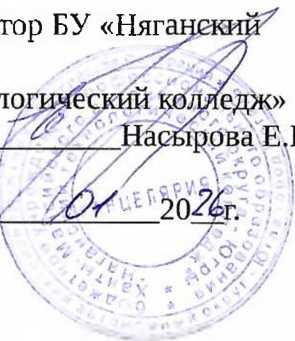


Согласовано:

Директор БУ «Няганский  
Технологический колледж»  
Насырова Е.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 (диабет) для студентов БУ «Няганского Технологического колледжа».**

"Утверждаю"

Директор  
и старшие Дети 15 и старше Ямбург

Холстинин Е

## Меню

понедельник

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>																			
Галеты	12	30	2,91	3,06	19,68	117,90						33,60				5,40	24,00		0,33
Каша пшениная молочная без сахара 250	453	250	11,37	9,37	47,54	319,92	0,32	0,19	0,75	0,03	0,12	315,43	0,00	3,01	42,81	168,45	261,09	69,82	1,84
Кофейный напиток с молоком без сахара	379	200	3,45	2,50	7,95	68,10	0,06	0,13	0,60	0,00	0,04	151,20		1,00	20,00	128,30	119,00	27,40	0,33
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
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,6	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,10			122,50		14,40		36,50	62,50	20,00	1,42
Итого за Завтрак		560	29,07	23,04	95,67	705,27	0,60	0,41	1,66	53,73	0,44	657,53	0,00	22,76	62,81	636,65	628,59	132,22	4,24
<b>Обед</b>																			
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
Компот из свежих яблок б/сахара	342	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00	0,00		99,20	0,00	0,12	3,20	14,14	4,41	5,32	0,24
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
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 ржано-пшеничный 120	13,08	120	7,92	1,32	49,20	240,36	0,52		0,24			294,00		34,56		87,60	150,00	48,00	3,40
Итого за Обед		955	46,75	32,74	130,45	1 003,49	1,32	0,39	27,78	10,73	0,08	1 659,71	0,06	55,93	197,58	204,87	743,24	297,18	14,96

Заведующий  
производством

Стеняев И.П.

"Утверждаю"

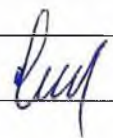
Директор  
и старшие Дети 15 и старше диабет

## Меню

вторник1

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>																			
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
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,6	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,10			122,50		14,40		36,50	62,50	20,00	1,42
Каша геркулесовая молочная без сахара 250	410	250	10,14	9,71	44,63	306,41	0,31	0,15	0,38	0,03	0,10	298,88	0,00	18,90	41,12	109,80	265,14	90,12	2,34
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 б/сахара	494	200	0,42	0,01	0,13	2,27	0,00	0,00	2,98	0,50		36,54	0,00	0,03	0,72	17,01	9,83	7,30	0,91
Итого за Завтрак		560	22,20	39,57	65,68	707,65	0,54	0,24	3,67	189,23	0,78	493,72	0,00	37,98	42,68	470,51	508,47	132,57	5,29
<b>Обед</b>																			
Хлеб ржано-пшеничный 120	13,08	120	7,92	1,32	49,20	240,36	0,52		0,24			294,00		34,56		87,60	150,00	48,00	3,40
Каша перловая с овощами 180	211	180	5,20	3,79	36,38	200,44	0,11	0,06	1,27	0,42	0,06	191,16	0,00	19,76	12,05	27,77	129,32	50,48	1,48
Напиток из плодов шиповника б/сахара	388	200	0,68	0,25	9,66	43,61	0,01	0,03	200,00	0,09		11,60				22,20	4,01	6,00	5,60
Рыба отварная	266	100	19,44	1,10	0,21	88,49	0,14	0,13	0,76	0,07	0,24	518,40	0,18	19,40	855,65	49,61	294,45	68,24	1,00
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		1 050	41,38	22,83	123,21	863,86	0,93	0,35	251,72	25,51	0,30	1 897,34	0,22	75,05	927,57	285,48	721,29	229,44	14,52

Заведующий  
производством



Стеняев И.П.

"Утверждаю"

Директор  
и старший Дежурный

Холстинина Е.

Меню

среда 1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>																			
Хлеб ржано-пшеничный 120	13,6	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,10			122,50		14,40		36,50	62,50	20,00	1,42
Какао с молоком б/сахара 100	382	200	3,97	3,20	5,82	67,94	0,04	0,14	0,60	0,12	0,04	206,36		1,00	20,00	130,07	116,20	32,10	0,98
Каша пшеничная молочная б/сахара 100	450	180	7,93	6,46	33,10	222,24	0,22	0,25	0,54	0,02	0,10	306,45		32,77	18,14	127,20	253,05	67,53	1,63
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
Сырники из творога запеченные без сахара 100	286	100	16,37	7,03	23,11	221,19	0,07	0,25	0,47	14,44	0,05	131,16	0,03	28,08	31,27	159,73	221,37	25,92	0,73
Итого за Завтрак		550	36,92	22,28	62,53	678,32	0,55	0,70	1,85	50,38	0,37	769,67	0,03	79,14	69,41	653,50	761,13	155,54	4,97
<b>Обед</b>																			
Хлеб ржано-пшеничный 120	13,08	120	7,92	1,32	49,20	240,36	0,52		0,24			294,00		34,56		87,60	150,00	48,00	3,40
Капуста тушеная 180	321	180	4,64	4,86	20,18	143,04	0,08	0,15	93,60	39,29	0,06	501,72	0,03	0,72	25,14	116,43	81,70	39,89	1,67
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 черный б/сахара	376	200	0,20		0,07	1,08	0,00		0,10	0,50		24,80				11,70	8,24	5,90	0,82
Итого за Обед		950	37,76	28,64	114,83	868,16	0,97	0,41	167,40	44,27	0,14	1367,46	0,07	55,22	183,55	351,50	589,67	267,22	11,74

Заведующий  
производством

Стеняев И.П.

"Утверждаю"

Директор

и старшие Дети 15 и старше диабет

Холстинин Е.П.

Меню

четверг1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Галеты	12	30	2,91	3,06	19,68	117,90						33,60				5,40	24,00		0,33
Каша пшениная молочная без сахара 250	453	250	11,37	9,37	47,54	319,92	0,32	0,19	0,75	0,03	0,12	315,43	0,00	3,01	42,81	168,45	261,09	69,82	1,84
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
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,6	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,10			122,50		14,40		36,50	62,50	20,00	1,42
Чай с лимоном б/сахара	494	200	0,42	0,01	0,13	2,27	0,00	0,00	2,98	0,50		36,54	0,00	0,03	0,72	17,01	9,83	7,30	0,91
Итого за Завтрак		560	26,04	20,54	87,85	640,44	0,54	0,28	4,04	54,23	0,41	542,87	0,00	21,79	43,53	527,36	519,42	112,12	4,82
Обед																			
Хлеб ржано-пшеничный 120	13,08	120	7,92	1,32	49,20	240,36	0,52		0,24			294,00		34,56		87,60	150,00	48,00	3,40
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 б/сахара	349	200	0,64		12,92	54,24	0,02	0,04	1,00	116,60						41,00	29,21	23,00	0,64
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	37,92	46,98	120,71	1 057,33	0,90	0,36	66,93	199,79	0,10	2 265,96	0,07	48,33	264,75	380,25	632,97	212,54	10,29

Заведующий  
производством

Стеняев И.П.



"Утверждаю"

Директор  
и старшие Дети 15 и старше диабет

## Меню

пятница1

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>																			
Кофейный напиток с молоком б/сахара 250	379	200	3,45	2,50	7,95	68,10	0,06	0,13	0,60	0,00	0,04	151,20		1,00	20,00	128,30	119,00	27,40	0,33
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,6	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,10			122,50		14,40		36,50	62,50	20,00	1,42
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 ячневая молочная без сахара 250	466	250	9,63	11,73	44,42	321,80	0,22	0,23	0,86	0,05	0,19	324,20		22,76	79,56	219,14	324,93	48,22	1,18
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
Итого за Завтрак		570	21,68	41,13	73,57	751,20	0,52	0,36	1,56	240,09	0,61	653,90	0,01	50,74	122,40	413,14	601,43	100,57	4,22
<b>Обед</b>																			
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
Хлеб ржано-пшеничный 120	13,08	120	7,92	1,32	49,20	240,36	0,52		0,24			294,00		34,56		87,60	150,00	48,00	3,40
Чай черный б/сахара	376	200	0,20		0,07	1,08	0,00		0,10	0,50		24,80				11,70	8,24	5,90	0,82
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		950	41,42	41,32	146,75	1124,54	1,22	0,43	43,73	10,89	0,09	1590,97	0,09	41,94	118,58	272,22	736,08	304,67	15,63

Заведующий  
производством

Стеняев И.П.

Стеняев И.П.



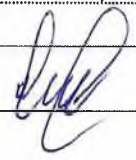
Директор  
и старший специалист

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																			
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
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,6	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,10			122,50		14,40		36,50	62,50	20,00	1,42
Каша геркулесовая молочная без сахара 250	410	250	10,14	9,71	44,63	306,41	0,31	0,15	0,38	0,03	0,10	299,88	0,00	18,90	41,12	109,80	265,14	90,12	2,34
Чай черный б/сахара	376	200	0,20		0,07	1,08	0,00		0,10	0,50		24,80				11,70	8,24	5,90	0,82
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	26,68	22,42	65,48	570,36	0,56	0,24	0,79	159,27	0,39	537,98	0,01	49,93	63,12	480,00	583,88	135,82	5,91

Обед																			
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
Компот из свежих яблок б/сахара	342	200	0,16	0,16	3,92	17,76	0,01	0,01	4,00	0,00		99,20	0,00	0,12	3,20	14,14	4,41	5,32	0,24
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 ржано-пшеничный 120	13,08	120	7,92	1,32	49,20	240,36	0,52		0,24			294,00		34,56		87,60	150,00	48,00	3,40
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		950	44,99	38,06	138,41	1 075,17	1,28	0,29	76,26	46,90	1,22	1 737,70	0,08	79,82	274,98	236,93	877,07	299,19	19,86

Заведующий  
производством



Стеняев И.П.



"Утверждаю"

Директор

и старший по диетологии

Холостин И.П.

Меню

вторник2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно		В1	В2	С	А	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
						сть														
Завтрак																				
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,6	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22			0,10			122,50		14,40		36,50	62,50	20,00	1,42
Масло сливочное перемолотое 80	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
Какао с молоком б/сахара 200	382	200	3,97	3,20	5,82	67,94	0,04		0,14	0,60	0,12	0,04	206,36		1,00	20,00	130,07	116,20	32,10	0,98
Каша пшеничная молочная без сахара 250	450	250	11,06	8,29	46,28	303,98	0,30		0,35	0,75	0,03	0,12	427,57		45,85	25,17	176,64	353,07	94,39	2,27
Итого за Завтрак		530	18,62	33,79	73,02	670,70	0,57		0,49	1,45	135,15	0,55	756,43		61,55	46,01	350,41	540,77	146,64	4,97
Обед																				
Хлеб ржано-пшеничный 120	13,08	120	7,92	1,32	49,20	240,36	0,52			0,24			294,00		34,56		87,60	150,00	48,00	3,40
Каша перловая с овощами 180	211	180	5,20	3,79	36,38	200,44	0,11		0,06	1,27	0,42	0,06	191,16	0,00	19,76	12,05	27,77	129,32	50,48	1,48
Напиток из плодов шиповника б/сахара	388	200	0,68	0,25	9,66	43,61	0,01		0,03	200,00	0,09		11,60				22,20	4,01	6,00	5,60
Рыба отварная	266	100	19,44	1,10	0,21	88,49	0,14		0,13	0,76	0,07	0,24	518,40	0,18	19,40	855,65	49,61	294,45	68,24	1,00
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
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		1 050	40,65	22,79	117,93	839,46	0,93		0,34	259,21	87,05	0,30	1 902,66	0,22	74,69	934,06	275,61	711,41	227,66	14,23

Заведующий  
производством

Стеняев И.П.

Корстинин Е.Г.	
История диабета	
Значение блюд	Рецептура
Без сахара 250	663
С сахаром 500	379
	22

Ходстинин Е.Г.

диабет

среда2

*Rich*

Стеняев И.П.

"Утверждаю"

Директор  
и старше Деи 15 и старше диабет

Меню

четверг2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>																			
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,6	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,10			122,50		14,40		36,50	62,50	20,00	1,42
Какао с молоком без сахара	382	200	3,97	3,20	5,82	67,94	0,04	0,14	0,60	0,12	0,04	206,36		1,00	20,00	130,07	116,20	32,10	0,98
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
Каша ячневая молочная без сахара 250	466	250	9,63	11,73	44,42	321,80	0,22	0,23	0,86	0,05	0,19	324,20		22,76	79,56	219,14	324,93	48,22	1,18
Запеканка творожная без сахара	222	100	14,67	6,78	8,53	153,80	0,05	0,24	0,50	22,29	0,05	131,66	0,01	25,65	32,13	154,19	207,74	22,48	0,57
Итого за Завтрак		620	36,93	27,30	79,27	710,49	0,53	0,57	2,20	58,26	0,45	807,92	0,01	66,70	131,69	739,69	819,37	132,80	4,36
<b>Обед</b>																			
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
Хлеб ржано-пшеничный 120	13,08	120	7,92	1,32	49,20	240,36	0,52		0,24			294,00		34,56		87,60	150,00	48,00	3,40
Чай с лимоном без сахара	494	200	0,42	0,01	0,13	2,27	0,00	0,00	2,98	0,50		36,54	0,00	0,03	0,72	17,01	9,83	7,30	0,91
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 белокачанной 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	43,18	43,00	160,66	1 202,35	1,25	0,43	85,43	13,28	0,09	1 847,68	0,07	60,19	189,31	336,77	743,63	364,66	15,63

Заведующий  
производством

Стеняев И.П.

Утверждаю

Директор

Холстинина Е.П.

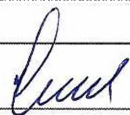
и старше Дети 15 и старше диабет

## Меню

пятница 2

Наименование	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>																			
Галеты	12	30	2,91	3,06	19,68	117,90						33,60				5,40	24,00		0,33
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
Хлеб ржано-пшеничный 50г	13,6	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,10			122,50		14,40		36,50	62,50	20,00	1,42
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 б/сахара	494	200	0,42	0,01	0,13	2,27	0,00	0,00	2,98	0,50		36,54	0,00	0,03	0,72	17,01	9,83	7,30	0,91
Каша пшеничная молочная без сахара 250	450	250	11,06	8,29	46,28	303,98	0,30	0,35	0,75	0,03	0,12	427,57		45,85	25,17	176,64	353,07	94,39	2,27
Итого за Завтрак		590	26,02	41,22	87,01	823,13	0,53	0,44	4,04	169,23	0,80	655,01	0,00	64,93	26,73	542,75	620,40	136,64	5,55
<b>Обед</b>																			
Хлеб ржано-пшеничный 120	13,08	120	7,92	1,32	49,20	240,36	0,52		0,24			294,00		34,56		87,60	150,00	48,00	3,40
Компот из смеси сухофруктов б/сахара	349	200	0,64		12,92	54,24	0,02	0,04	1,00	116,60						41,00	29,21	23,00	0,64
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
Каша ячневая рассыпчатая 180г	208	180	5,59	5,87	39,65	233,81	0,17	0,05		0,03	0,09	121,68	0,03	22,43	53,57	60,43	205,56	31,41	1,12
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	158,63	21,10	2,37
Итого за Обед		950	35,89	39,15	133,39	1 029,50	0,88	0,30	27,22	136,95	0,10	1 510,01	0,08	58,54	162,35	268,61	669,29	172,70	9,99

Заведующий  
производством



Стеняев И.П.



"Утверждаю"

Директор  
и старшие Дети

Холстинин Е.С.

Меню

суббота2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Завтрак</b>																			
Хлеб ржано-пшеничный 50	13,6	50	3,30	0,55	20,50	100,15	0,22		0,10			122,50		14,40		36,50	62,50	20,00	1,42
Каша геркулесовая молочная с сахара 250	410	250	10,14	9,71	44,63	306,41	0,31	0,15	0,38	0,03	0,10	299,88	0,00	18,90	41,12	109,80	265,14	90,12	2,34
Чай черный б/сахара	376	200	0,20		0,07	1,08	0,00		0,10	0,50		24,80				11,70	8,24	5,90	0,82
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		650	14,24	10,86	79,90	474,24	0,57	0,18	15,58	0,54	0,10	819,18	0,01	33,75	53,12	182,00	352,38	129,52	5,48
<b>Обед</b>																			
Хлеб ржано-пшеничный 120	13,08	120	7,92	1,32	49,20	240,36	0,52		0,24			294,00		34,56		87,60	150,00	48,00	3,40
Чай с лимоном б/сахара	494	200	0,42	0,01	0,13	2,27	0,00	0,00	2,98	0,50		36,54	0,00	0,03	0,72	17,01	9,83	7,30	0,91
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
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	33,53	39,96	111,70	940,52	0,88	0,34	99,75	62,85	0,08	2 263,03	0,06	39,27	159,76	279,20	563,75	173,84	10,83

Заведующий  
производством

Стеняев И.П.