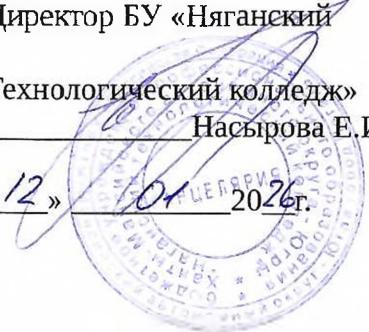


Согласовано:

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

«12» 01 2026г.



Утверждено:

Директор ООО «Технология Диетического
Питания»

«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



Холстинин Е.А.
и старше Дети 5 и старше выбират

Меню

понедельник

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Кальций | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|---------|------|-------|-------|------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | 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 пшеничная молочная без сахара 250/15 | 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 |
| Кофеинный напиток с молоком 0/0/0/0 | 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 |
| 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 |
| 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 | 1 603,49 | 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

Холстинин Е.Г.

и старше Дети 15 и старше диабет



Меню

вторник1

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Калорийно | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|-----------|------|------|--------|--------|-------|----------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | 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 100% из яч.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 |
| 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 | 169,23 | 0,78 | 493,72 | 0,00 | 37,98 | 42,68 | 470,51 | 508,47 | 132,57 | 5,29 |
| 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 первая 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 | 9,56 | 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 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 |
| 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 | | | 1050 | 41,39 | 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 | 286,48 | 721,29 | 229,44 | 14,52 |

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор
и старше Дети 3-7 и старше 12 лет

Меню

среда 1

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Компоненты | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------------|------|------|--------|-------|-------|----------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | A | D | Калий | Йод | Селен | Фтор | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный 100 | | 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 | 0,14 | 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 | 50,39 | 0,37 | 789,57 | 0,03 | 79,14 | 69,41 | 653,50 | 761,13 | 155,54 | 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 |
| Капуста тушеная 180 | | 321 | 180 | 4,64 | 4,86 | 20,18 | 143,04 | 0,08 | 0,15 | 93,60 | 39,29 | 0,08 | 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 | 1 867,46 | 0,07 | 55,22 | 183,55 | 351,50 | 589,67 | 267,22 | 11,74 |

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор
Холстинин Е.Г.
и старше Дети 18 и старше диабет

Меню

четверг1

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Калорийность | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------------|------|-------|--------|------|----------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | 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 пшеничная 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 порцииами | 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 | 67,85 | 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 | 2 295,96 | 0,07 | 48,33 | 264,75 | 380,25 | 632,97 | 212,54 | 10,29 |

Заведующий
производством

Степанов И.П.



Директор

и старше Дети 15 и старше диабет

Меню

пятница1

| Наименование блюд | Рациональность | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Калорийность | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-------|-------|--------|----------|--------------|--------------|-------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | A | D | Калий | Йод | Селен | Фтор | Кальций | Фосфор | Магний | Железо |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком б/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 |
| Хлеб ржано-пшеничный 50% зерна | 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 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 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 |
| Яйцовареное | 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 | |
| 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 |
| 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 рубленный 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 | 146,76 | 1 124,54 | 1,22 | 0,43 | 43,73 | 10,89 | 0,09 | 1 690,97 | 0,09 | 41,94 | 118,58 | 272,22 | 736,08 | 304,87 | 15,63 | |

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор

Холстинин Е.Г.

и старше 15 лет

и старше диабет

Меню

суббота 1

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Калорийно | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|-----------|------|-------|--------|------|----------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 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 | 178,64 | 353,07 | 94,39 | 2,27 |
| Фрукты свежие | 82 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 56,60 | 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 | 23,64 | 17,55 | 101,29 | 657,70 | 0,57 | 0,44 | 18,97 | 35,34 | 0,31 | 1 015,41 | 0,00 | 63,63 | 37,89 | 459,55 | 573,90 | 145,19 | 6,04 |
| 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 |
| 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 | |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 37,10 | 42,13 | 131,34 | 1 052,91 | 0,87 | 0,23 | 31,67 | 137,76 | 0,10 | 1 265,99 | 0,10 | 79,18 | 220,19 | 289,19 | 659,88 | 225,70 | 9,05 |

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор
и старше Денис Евгеньевич Капитанов

Меню

понедельник2

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | | B2 | | C | | A | | D | | Калий | | Йод | | Селен | | Фтор | | Кальций | | Фосфор | | Магний | | Железо | | |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|------|-------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|------|---------|---|--------|---|--------|---|--------|--|--|
| | | | | | | | ст | г | ст | г | ст | г | ст | г | ст | г | ст | г | ст | г | ст | г | ст | г | ст | г | ст | г | ст | г | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный 50 | килограмм | 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 | 136,41 | 1076,17 | 1,28 | 0,29 | 76,26 | 46,90 | 1,22 | 1737,70 | 0,08 | 79,52 | 274,98 | 236,93 | 877,07 | 299,19 | 19,86 | | | | | | | | | | | | | | |

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор

Холстик Е. В.

и старше 65 и старше диабет

Меню

вторник2

| Наименование блюда | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | B1 | | B2 | | C | | A | | D | | Калий | | Йод | | Селен | | Фтор | | Кальций | | Фосфор | | Магний | | Железо | |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|--------|------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--|--------|--|--------|--|
| | | | | | | | В1 | В2 | C | A | D | Калий | Йод | Селен | Фтор | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | | | | | | | | | | | | | |
| 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 подсолнечное 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 | КИРОВ | 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 | 6,29 | 46,26 | 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.

"Утверждаю"



Директор

Ходоринин Е.Г.

и старше Дети 15 и старше диабет

Меню

среда2

| Наименование блюд | Рецептура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Компоненты | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------------|------|-------|--------|------|----------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | A | D | Калий | Йод | Селен | Фтор | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная 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 | |
| Кофеинный напиток с молоком без 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Итого за Завтрак | | 560 | 26,46 | 41,73 | 76,41 | 787,00 | 0,60 | 0,41 | 1,66 | 188,73 | 0,83 | 623,93 | 0,00 | 23,06 | 63,65 | 640,45 | 613,59 | 132,37 | 4,21 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Галеты | 12 | 30 | 2,91 | 3,06 | 19,68 | 117,90 | | | | | | 33,60 | | | | 5,40 | 24,00 | | 0,33 | |
| Хлеб ржано-пшеничный 120 | 13,08 | 120 | 7,92 | 1,32 | 49,20 | 240,36 | 0,52 | | 0,24 | | | 294,00 | | 34,56 | | 87,50 | 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 | | |
| 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 | 0,55 | |
| Тефтели из говядины | 422 | 100 | 14,95 | 21,33 | 14,76 | 310,83 | 0,13 | 0,13 | 2,23 | 0,07 | 0,01 | 307,11 | 0,01 | 1,16 | 54,32 | 56,83 | 181,47 | 29,22 | 2,62 | |
| Итого за Обед | | 980 | 52,73 | 40,61 | 159,29 | 1 213,58 | 1,57 | 0,24 | 31,25 | 120,69 | 0,01 | 1 702,36 | 0,05 | 50,76 | 139,31 | 366,13 | 773,91 | 232,41 | 14,66 | |

Заведующий
производством

Степанов И.П.



Директор Холдинга
и старше Деп. и старше диабет

Меню

четверг 2

| Наименование блюд | Калорийность | Пропорция | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ст | B1 | B2 | C | A | D | Калий | Йод | Селен | Фтор | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
|---|--------------|-----------|-------|-------|-------|----------|--------|------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный 50 | 382 | 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 | 5,6 | 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 | 466 | 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 | 222 | 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 | 620 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом 180 | 98 | 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 | 294 | 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 | 10 | 494 | 200 | 0,42 | 0,01 | 0,13 | 2,27 | 0,00 | 0,00 | 2,98 | 0,50 | | 36,54 | | 0,03 | 0,72 | 17,01 | 9,83 | 7,30 | 0,91 | |
| Фрукты свежие | 10 | 82 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 0,03 | 15,00 | 0,01 | | 372,00 | | 0,45 | 12,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 0,90 | |
| Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной 250 | 10 | 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 | 10 | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Заведующий
производством

Стеняев И.П.



Директор
Холстинин Е.
и старше 19 лет и старше диабет

Меню

пятница2

| Название блюда | Калорийность | Белок | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ст | Калорийно | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|-------|-------|-------|--------|----------|------|-----------|-------|--------|------|----------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | | 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 |
| Сыр порцииами | 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 500 | 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 порцииами 30 | 79 | 30 | 0,30 | 21,75 | 0,42 | 198,63 | 0,00 | | | 135,00 | 0,39 | | | 0,30 | 0,64 | 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 | 189,23 | 0,80 | 655,01 | 0,00 | 84,93 | 26,73 | 542,75 | 620,40 | 136,84 | 5,55 | |
| 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 | |
| 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 | 39,85 | 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 | 158,53 | 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 | 268,51 | 669,29 | 172,70 | 9,99 | |

Заведующий
производством

Стеняев И.П.

"Утверждаю"



Директор

и старше Дети 15 и старше из группы

Меню

суббота2

| Наименование блюда | Редуктура | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Компоненты | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-------|-------|-------|----------|--------------|------------|------|-------|-------|-------|----------|----------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|
| | | | | | | | B1 | B2 | C | A | D | Калий | Йод | Селен | Фтор | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Каша гарбузовая молочная 183 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 | 79,80 | 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 | |
| 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 |
| 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 | 426,87 | 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 | 105,16 | 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 | 0,89 | 0,34 | 99,75 | 62,85 | 0,08 | 2 263,03 | 0,06 | 39,27 | 159,76 | 279,20 | 563,75 | 173,84 | 10,63 | |

Заведующий
производством

Степанов И.П.