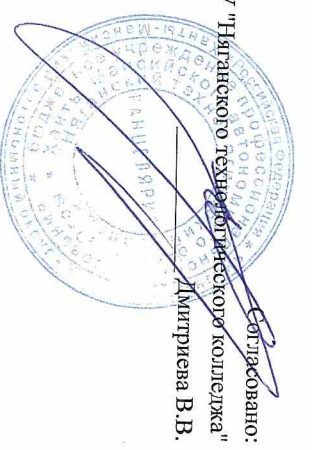


Утверждено:
 555047
 ИИН 555047
 Республика
 Томск

Директор ООО "Роскомплект Пит"
 В.С. Часовитин

МЕНЮ

3 декабря 2024г.



и.о. Директор БУ "Иркутского государственного колледжа"
 Дмитриева В.В.

Сотласовано:
 Дмитриева В.В.

Неделя : первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
	Вторник															
	Завтрак															
727	Каша молочная пшеничная с/м	350/40	1,5	14,85	105,15	360	0,23	0,60	0,03	34,00	180,00	48,00	1,90			
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,80	0,03	154,00	124,00	24,00	0,90			
14	Конфета шоколадная	16	0,43	1,73	2,58	63,80	0,00	0,00	0,00	0,93	0,42	0,00	0,04			
	ИТОГО:		6,83	21,58	140,23	613,8	0,29	2,40	0,06	188,93	304,42	72,00	2,84			
	Обед															
43	Сельдь с луком маслом	50/20/10	17,00	8,50	11,50	184,00	0,00	0,00	0,00	80,00	236,00	40,00	0,70			
133	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной	25/250	2,25	5,87	8,87	134,00	0,04	16,40	0,00	52,00	148,00	20,00	0,60			
520	Картофельное пюре	200	3,78	8,10	29,20	196,20	0,20	8,08	0,00	60,84	123,21	38,34	1,40			
388	Котлеты куринные	75/5	19,6	6,8	4,2	160	0,03	0,32	0,01	21,86	50,2	8,34	0,16			
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0	29,2	94		110	0	14,00	20,72	4	4,2			
	Фрукты															
10	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,3	9,5	42	0	0	0	0,93	0,42	0	0,04			
11	Хлеб ржаной	2/30	4,56	0,52	25	152	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75			
	ИТОГО:		4,26	0,66	22,56	128,00	0,11	0,00	0,00	23,46	111,76	33,55	0,99			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,25	30,75	140,03	1090,2	0,44	134,80	0,01	262,29	723,91	157,43	8,84			
			59,08	52,33	280,26	1704	0,73	137,20	0,07	451,22	1028,33	229,43	11,68			

Зав. столовой _____
 Жиглецкая А.А.

МЕНЮ

4 декабря 2024г.



Директор ООО "Рускомплект Пит"
В.С. Часовитин

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 15 лет и старше

Директор БУ "Национального технического колледжа"
Сотласовано:
Насырова Е.И.



№ рел.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe					
	Среда																					
	Завтрак																					
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	300/10	5,10	4,20	32,85	360,00	0,16	0,00	0,02	28,00	50,00	11,00	1,40									
97	Сыр твердый порционно	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,32	0,05	200	108,00	10	0,22									
692	Кофейный напиток	200	3,8	4	25,8	190	0,04	1	0,02	124	116	22	0,8									
10	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	36,10	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,93									
	ИТОГО:		19,7	17,35	94,75	777,50	0,29	1,32	0,09	363,50	316,00	59,50	3,35									
	Обед																					
89	Салат из свежих овощей	150	6,26	19,5	22,76	192,5	0,05	40,00	0,00	37,50	140,00	88,33	0,67									
134	Суп крестьянский с крупой с курицей	25/250	6,80	7,40	14,40	189,00	0,08	7,50	0,02	25,00	180,00	20,00	0,90									
298	Пороховое пюре	200	4,72	5,81	24,20	156,84	0,05	66,00	0,00	19,20	88,80	42,00	0,96									
487	Пицца отварная	100/5	11,9	8,9	12,07	183	0,2	1,1	0	19,00	28,50	17	1,4									
638	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	23,00	130	0,01	0,40	0,00	89,00	8,00	5,90	0,30									
	Вафли	25	3,2	2,8	35,05	75	0,00	0,00	0,00	0,93	0,42	0,00	0,04									
10	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,27	32	152	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75									
11	Хлеб ржаной	2/30	2,80	0,27	30,00	128,00	0,11	0,00	0,00	23,46	111,76	33,55	0,99									
	ИТОГО:		40,676	44,948	193,48	1206,34	0,56	115,00	0,02	223,29	591,08	219,98	6,01									
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,376	62,298	288,234	1983,84	0,85	116,32	0,11	586,79	907,08	279,48	9,36									

Зав. столовой _____ Жидецкая А.А.



В.С. Часовитин

МЕНЮ 5 декабря 2024г.

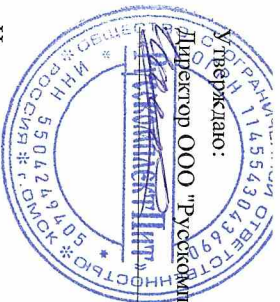
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 15 лет и старше



Е.И. Насырова
Директор БУ "Нижегородского технологического колледжа"

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe	К	Na	Cl				
	Четверг																			
	Завтрак																			
302	Каша молочная рисовая м/с	300/10	4,70	13,80	47,70	360,00	0,02	0,00	0,00	7,60	8,30	2,30	0,20							
96	Масло сливочное порционно	30	0,015	13,95	0,09	115,5	0,005	0	0,03	0,6	0,95	0,02	0,01							
693	Какао с молоком	200	3,8	4	25,8	190	0,04	1	0,02	124	116	22	0,8							
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,28	63	0,25	0	0,9	193	725	42	8,9							
772	Булочка Оригинальная	85	4,40	2,30	40,60	219,00	0,08	0,00	0,04	1016,00	42,00	16,50	0,93							
	ИТОГО:		18,015	38,65	114,47	947,5	0,40	1,00	0,99	1341,20	892,25	82,82	10,84							
	Обед																			
78	Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94,00	0,03	24,40	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80							
133	Суп картофельный с гречневой крупой, говядиной	25/250	7,1	4,6	18,10	147	0,11	9,60	0,00	33,20	49,20	35,40	1,24							
362	Запеканка творожная со сметаной	150/30	24,7	17,6	21,2	348	0,08	0,4	0,09	227	315	34	0,9							
686	Чай с сахаром, с лимоном	200	2,8	3,2	4,70	61	0,04	1,30	0,03	120,00	90,00	14,00	0,06							
15	Фрукты	150	0,6	0,45	14,25	63	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30							
10	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,27	32	152	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75							
11	Хлеб ржаной	2/30	2,80	0,27	30,00	128,00	0,11	0,00	0,00	23,46	111,76	33,55	0,99							
	ИТОГО:		44	31,79	129,25	993	0,45	40,70	0,12	463,86	645,56	155,15	7,04							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,015	70,44	243,72	1940,5	0,85	41,70	1,11	1805,06	1537,81	237,97	17,88							

Зав. столовой _____ Жилецкая А.А.



Утверждено:
Директор ООО "Русский Милект Питт"
В.С. Часовитин

МЕНЮ

6 декабря 2024г.



Согласовано:
Директор БУ "Национального технического колледжа"
Насирова Е.И.

Возрастная категория: 15 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя : первая

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
	Пятница																				
	Завтрак																				
367	Каша гречневая с сахаром, маслом сливочным	300/20/10	8,40	11,70	37,00	304,00	0,14	0,00	0,00	25,20	100,80	37,20	1,26								
96	Масло сливочное порционно	30	0,02	13,95	0,09	115,50	0,01	0,00	0,03	0,60	0,95	0,02	0,01								
686	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	13,60	54,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80								
	Вафли	25	3,2	2,8	35,05	75	0,00	0,00	0,00	0,93	0,42	0,00	0,04								
10	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	36,10	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,93								
	ИТОГО:		15,715	28,9	121,84	668	0,23	2,20	0,03	54,23	152,17	59,72	3,04								
	Обед																				
206	Салат из свежки с морской капустой	100	2,4	7,6	13	132	0,03	16,42	0,00	25,69	16,06	9,92	0,61								
132	Расоольник Ленинградский с говядиной	25/250	41,8	14,7	58,10	281	0,05	21,88	0,03	25,95	38,92	21,50	0,75								
362	Макаронны отварные	200	6,12	7,8	41,04	293,4	0,00	0,80	0,80	11,90	36,60	6,60	0,70								
439	Печень тушенная в соусе	100/100	18,87	20,21	7,01	286,60	0,27	8,1	7,82	16,40	277,00	20,06	5,72								
635	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	23,60	198	0,00	0,40	0,00	22,00	15,00	6,00	1,20								
10	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,27	32	152	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75								
11	Хлеб ржаной	2/30	2,80	0,27	30,00	128,00	0,11	0,00	0,00	23,46	111,76	33,55	0,99								
	ИТОГО:		76,99	50,85	204,75	1471	0,524	47,6	8,65	134,6	528,94	110,83	10,72								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,705	79,75	326,59	2139	0,75	49,80	8,68	188,83	681,11	170,55	13,76								

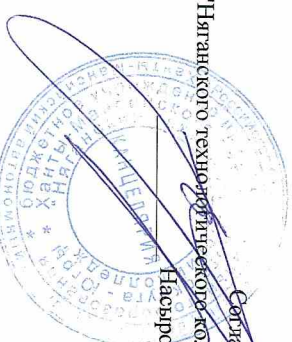
Зав. столовой

Жидецкая А.А.



Утверждено:
14.55.43.04.43
Директор ООО "Рускомилпек ПЛАНТ"
В.С. Часовиткин

МЕНЮ 7 декабря 2024г.



Сотрудовано:
Насырова Е.И.
Директор БУ "Нижегородского технологического колледжа"

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
302	Каша пшениная рассыпчатая, с/м	300/10	5,1	4,2	32,85	360	0,16	0	0,02	28	50	11	1,4
15	Фрукты	150	0,60	0,45	14,25	63,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
16	Конфета шоколадная	16	0,43	1,73	2,58	63,8	0,00	0,00	0,00	0,93	0,42	0,00	0,04
686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	0	13,60	54	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО:			1,03	2,18	30,43	540,80	0,02	5,00	0,00	35,93	24,42	18,00	3,14
Обед													
17	Салат из свежей капусты с огурцом, зеленью	150	6,26	19,50	22,76	192,50	0,05	40,00	0,00	37,50	140,00	88,33	0,67
133	Борщ с фасолью, картофелем, с говядиной	25/250	3,12	4,72	8,56	138	0,16	5,36	0	44,80	66,30	25,6	1,16
541	Каша ячневая рассыпчатая	200	5,8	7	41,6	258	0,06	0,00	0,00	38,00	202,00	14,00	1,20
437	Гуляш из говядины	50/50	8,2	8	4	120	0,2	1,1	0	19	28,50	17	1,4
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,00	0,02	2,00	6,00	2,00	2,00	0,10
10	Хлеб пшеничный	2/30	4,6	0,27	32	152	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75
11	Хлеб ржаной	2/30	2,80	0,27	30,00	128,00	0,11	0,00	0,00	23,46	111,76	33,55	0,99
ИТОГО:			30,88	39,76	163,12	1081,5	0,64	46,48	2,00	177,96	584,16	193,68	6,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31,91	41,94	193,55	1622,30	0,66	51,48	2,00	213,89	608,58	211,68	9,41

Зав. столовой

Жиделцкая А.А.