



Директор ООО "Рускомплект Пит"
В.С. Часовитин

Удостоверение
№ 5594249405
ИИН 5594249405
Ф.И.О. ЧАСОВИТИН В.С.

Неделя: первая
Сезон: осень-зима

МЕНЮ

16 декабря 2024г.

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
Понедельник													
Завтрак													
302	Каша молочная геркулес с маслом сливочным	310	4,50	16,00	47,40	257,00	0,16	0,00	0,02	28,00	50,00	11,00	1,40
97	Сыр твердый порционнно	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,32	0,05	200,00	108,00	10,00	0,22
337	Дйцо столовое вареное	40	5,1	4,6	0,28	63	0,25	0,00	0,90	193,00	725,00	42,00	8,90
693	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0	2,2	0	16,00	8	6	0,8
10	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	119,50	0,08	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	0,93
	ИТОГО:		21,9	31,35	89,83	634,5	0,50	2,52	0,97	448,50	933,00	85,50	12,25
Обед													
43	Огурчик свежий порционно	50	0,48	0,06	1,56	79,00	0,02	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36
137	Суп картофельный с рыбноыми консервами	275	8,01	4,4	10,5	90	0,23	12	0	37,00	54,76	36,5	1,2
508	Каша рассыпчатая гречневая	200	5,04	7,00	22,20	404,00	0,14	0,00	0,00	25,20	100,80	37,20	1,26
437	Гуляш из говядины	100	8,2	8	4	198	0,2	1,1	0	19	28,50	17	1,4
691	Компот из яблома	200	0,4	0	27,4	124	0,01	0,40	0,00	89,00	8,00	5,90	0,30
779	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,08	0,00	0,00	10,16	14,33	4,30	0,33
10	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,52	25	152	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75
11	Хлеб ржаной	60	4,26	0,66	22,56	128,00	0,11	0,00	0,00	23,46	111,76	33,55	0,99
	ИТОГО:		38,45	33,84	174,12	1569	0,85	19,50	0,00	226,82	376,95	156,05	6,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,35	65,19	263,95	2203,5	1,35	22,02	0,97	675,32	1309,95	241,55	18,84

Зав. столовой _____ Жидецкая А.А.

Составлено:
Директор БУ "Няганского географического колледжа"
Насырова Е.И.

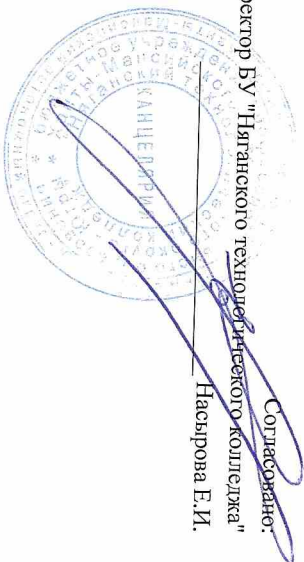




Директор ООО "Рускомплект Пит"
В.С. Часовитин

МЕНЮ

17 декабря 2024г.



Директор БУ "Ниянкого технологического колледжа"
Назырова Е.И.

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	310	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	80	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	275	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	Коллеты куринные	100	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	60	4,56	0,52	25	152	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75					
	ИТОГО:	60	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.



Исполнитель:
 Руководитель проекта
 В.С. Часовитин

МЕНЮ

18 декабря 2024г.

Составлено:
 Насырова Е.И.

Неделя : первая
 Сезон : осень-зима

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ 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			
	Среда															
	Завтрак															
302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	310	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 порционнно	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	275	6,80	7,40	14,40	189,00	0,08	7,50	0,02	25,00	180,00	20,00	0,90			
298	Гороховое 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	Птица 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	60	4,6	0,27	32	152	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75			
11	Хлеб ржаной	60	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.



Утверждено:
 Директор ООО "РосФедМилект Питт"
 В.С. Часовитин

Неделя : первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 15 лет и старше

МЕНЮ

19 декабря 2024г.

и.о. Директора БУ "Няганского технического колледжа"
 Сопоставлено:
 Дмитриева В.В.



№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	Четверг															
	Завтрак															
302	Каша молочная рисовая м/с	310	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	Йогурт 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	275	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	180	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	60	4,6	0,27	32	152	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75			
11	Хлеб ржаной	60	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 _____
 Жиглецкая А.А.



Утверждено:
Директор ООО "Русский комбинат Пит" В.С. Часовитин

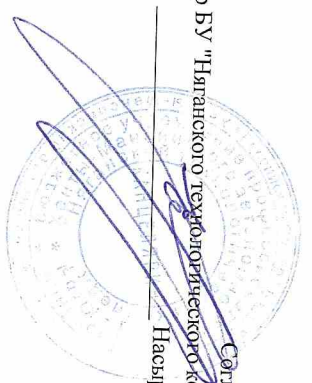
Неделя : первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория: 15 лет и старше

МЕНЮ 20 декабря 2024г.

Согласовано:
Директор БУ "Няганского технологического колледжа" Насырова Е.И.



№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)												
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
	Пятница																		
	Завтрак																		
367	Каша гречневая с сахаром, маслом сливочным	330	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	220	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 свеклы 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	Рассольник Ленинградский с говядиной	275	41,8	14,7	58,10	281	0,05	21,88	0,03	25,95	38,92	21,50	0,75						
362	Макароны 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	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	60	4,6	0,27	32	152	0,064	0	0	9,2	33,6	13,2	0,75						
	Хлеб ржаной	60	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.



Директор ООО "Роскомшлефт Питт"
В.С. Часовитин

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

МЕНЮ 21 декабря 2024г.

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						
	Суббота																		
	Завтрак																		
302	Каша пшениная рассыпчатая,с/м	310	5,1	4,2	32,85	360	0,16	0	0,02	28	50	11	1,4						
1	Сосиска в тесте	100	11,00	6,90	20,00	275,00	6,49	0,00	0,02	8,14	22,00	12,60	0,01						
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	220	0,2	0	13,60	54	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80						
	ИТОГО:		12,03	9,08	50,43	934,80	6,51	5,00	0,02	44,07	46,42	30,60	3,15						
	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	275	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	100	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	60	4,6	0,27	32	152	0,064	0	0,00	9,2	33,6	13,2	0,75						
11	Хлеб ржаной	60	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:		42,91	48,84	213,55	2016,30	7,15	51,48	2,02	222,03	630,58	224,28	9,42						

Зав. столовой _____ Жидецкая А.А.

Составлено:
Директор БУ "Няганского государственного колледжа"
Насырова Е.И.

