

Примерное четырнадцатидневное меню

СОГЛАСОВАНО

Образовательное учреждение
И.О. Директора Новосибирского
государственного хореографического училища

« 2024 г. / А.В. Олинцова

УТВЕРЖДАЮ

Исполнитель
Директор
ООО «Смак»

« 2024 г. / А.А. Тимченко

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
			Белки	Жиры	Угле-воды	
	1 день (понедельник)					
	ЗАВТРАК:					
173	Каша пшеничная, с маслом сливочным	200/5/5	8,45	10,20	61,35	312,00
2	Бутерброд с джемом	30/10	0,06	0,00	7,16	28,00
378	Чай с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	92,00
15	Сыр	20	5,24	6,44	0,00	78,00
	Хлеб пшеничный	50	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
338	Свежие фрукты: яблоко	160	1,80	0,40	16,20	84,00
	Всего ЗАВТРАК:		30,05	23,54	157,17	873,00
	ОБЕД:					
12	Салат из капусты с огурчиком и зеленью	100	1,75	6,18	9,24	99,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками:	250	2,80	3,00	19,50	84,00
105	Фрикадельки мясные:	20	3,65	2,70	2,30	9,02
288	Птица запеченная, с соусом	100/30	25,32	16,32	0,00	93,20
171	Каша рассыпчатая гречневая:	180	7,76	6,60	37,87	230,00
342	Компот из свежих ягод(клюква)	200	0,00	0,00	26,00	143,25
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		57,68	37,67	185,01	1146,56
	ПОЛДНИК:					
440	Булочка творожная:	60	13,08	4,40	38,68	262,00
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	20,76	88,20
	Всего ПОЛДНИК:		13,75	4,40	59,44	350,20
	УЖИН:					
234	Котлеты рыбные запеченные в панировке, с маслом	100/5	12,08	15,02	14,82	144,00
305	Рис припущенный:	180	4,85	5,72	39,19	266,60

377	Чай с лимоном:	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		26,73	22,34	119,77	745,60
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Кефир 2,5%	150	5,80	5,00	8,00	100,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	100,00
	Всего за день:		134,01	92,95	529,39	3215,36

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Угле- воды	
	2 день (вторник)					
	ЗАВТРАК:					
210 1	Омлет с колбасными изделиями	160	23,17	41,36	4,38	482,67
	Бутерброд с маслом	30/10	0,00	7,25	0,13	66,00
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
379	Кофейный напиток на молоке :	200	1,40	1,80	21,80	110,00
209	Яйца вареные	40	5,80	4,60	0,28	63,00
338	Свежие фрукты: Банан	160	2,25	0,75	31,50	144,00
	Всего ЗАВТРАК:		38,78	56,80	92,17	1051,15
	ОБЕД:					
75	Оливье	100	2,37	0,1	23	85,3
96	Рассольник ленинградский со сметаной:	250	2,01	5,09	10,73	107,25
268	Жаркое по-домашнему	280	17,89	25,54	21,22	372,72
348	Компот из ягод сушеных (изюм)	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		39,87	33,60	176,65	1178,86
	ПОЛДНИК:					
446	Кекс	50	4,71	7,42	25,58	210,00
348	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	226,00
	Всего ПОЛДНИК:		5,91	7,42	57,18	436,00
	УЖИН:					
294/ 330	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	16,68	19,7	20,02	124
309	Макаронные изделия отварные:	150	7,35	6,02	35,26	224,60
376	Чай с сахаром:	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		33,83	27,32	121,44	683,60
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Варенец	150	5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего за день:		124,19	130,14	455,44	3451,61

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	3 день (среда)		Белки	Жиры	Угле-воды	
	ЗАВТРАК:					
173	Каша рисовая с маслом сливочным:	200/5/5	7,14	8,67	42,84	277,95
3	Бутерброд с сыром	30/20	5,24	6,44	0,00	78,00
382	Какао с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	190,00
338	Свежие фрукты: Мандарин	160	0,60	0,45	15,45	70,50
	Хлеб пшеничный	50	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		27,48	22,06	130,75	895,45
	ОБЕД:					
77	Салат из моркови и яблок	100	3,02	6,36	23,72	164,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной:	250	2,30	2,80	6,30	60,00
54,5	Котлета Нежность	100	30,22	13,00	0,42	286,50
312	Картофельное пюре:	1801	4,10	1,60	29,40	183,00
348	Компот из кураги:	200	0,40	0,20	27,60	115,80
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		56,44	26,83	177,54	1297,09
	ПОЛДНИК:					
223	Запеканка из творога , со сгущенным молоком	70/20	12,01	2,72	9,78	198,30
342	Компот из свежих ягод:	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Всего ПОЛДНИК:		12,21	2,92	36,18	306,30
	УЖИН:					
633	Азу из говядины	110	17,64	24,00	6,80	314,00
302	Каша перловая рассыпчатая:	180	5,94	5,78	42,25	244,40
376	Чай с сахаром	200/15/10	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		33,38	31,38	114,81	893,40
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Ряженка	150	5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего за день:		135,11	91,19	467,68	3494,24

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	4 день (четверг)		Белки	Жиры	Угле-воды	
	ЗАВТРАК:					
173	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным:	200/5/5	5.36	7.40	39.02	244.80

2	Бутерброд с маслом	30/10	0,06	0,00	7,16	28,00
378	Чай с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	92,00
338	Свежие фрукты: яблоко	160	0,40	0,40	9,80	75,20
	Хлеб пшеничный	50	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		20,32	14,30	128,44	719,00
	ОБЕД:					
75	Салат из свеклы с черносливом и орехом	100	2,01	0,10	20,55	91,20
102	Суп картофельный с бобовыми:	250	6,17	5,80	22,33	167,00
268	Котлеты особые запеченные, с маслом:	100/10	15,84	22,54	13,22	292,72
321	Капуста тушеная	180	4,00	6,60	17,40	156,20
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		45,09	37,91	184,36	1282,91
	ПОЛДНИК:					
440	Булочка творожная:	60	13,08	4,40	38,68	262,00
350	Кисель из ягод свежих	200	0,00	0,00	26,00	143,25
	Всего ПОЛДНИК:		13,08	4,40	64,68	405,25
	УЖИН:					
282	Оладьи запеченные из печени, с соусом:	100/30	16,98	20,51	6,94	303,00
171	Каша рассыпчатая гречневая:	180	7,76	6,60	37,87	230,00
377	Чай с лимоном:	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		34,54	28,71	110,57	868,00
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Йогурт 2,5%	150	5,80	5,00	8,00	100,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	100,00

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5 день (пятница)		Белки	Жиры	Угле-воды	
	ЗАВТРАК:					
173	Каша Дружба с маслом сливочным:	200/5/5	7,14	8,67	42,84	277,95
1	Бутерброд с маслом	10	0,00	7,25	0,13	66,00
379	Кофейный напиток:	200	1,40	2,00	22,40	116,00
338	Свежие фрукты: Банан	160	2,25	0,75	31,50	144,00
	Хлеб пшеничный	50	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96

	Всего ЗАВТРАК:		20,39	20,27	149,03	882,95
	ОБЕД:					
37	Салат из крабовых палочек	100	4,50	4,50	2,30	111,40
82	Свекольник	250	2,30	2,80	6,30	103,75
294/ 330	Фрикадельки из птицы запеченные с соусом	100/30	14,72	20,48	8,5	188,00
516	Сложный гарнир	180	5,10	7,50	28,50	203,00
348	Компот из плодов сушеных:	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		44,22	38,15	167,30	1219,74
	ПОЛДНИК:					
446	Булочка с корицей	50	4,71	7,42	25,58	210,00
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,00	33,99	141,20
	Всего ПОЛДНИК:		5,16	7,42	59,57	351,20
	УЖИН:					
232	Рыба запеченная с овощами в томате	150	24,00	7,60	4,60	480,00
312	Картофельное пюре:	180	4,10	1,60	29,40	183,00
376	Чай с сахаром:	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		37,90	10,80	100,16	998,00
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Снежок	150	5,80	5,00	8,00	100,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	100,00
	Всего за день:		113,47	81,64	484,06	3551,89

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая цен-ность (ккал)
			Белки	Жиры	Угле-воды	
	6 день (суббота)					
	ЗАВТРАК:					
173	Каша овсяная, с маслом сливочным					
		200/5/5	9,04	13,44	40,16	318,00
382	Какао с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	190,00
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		20,10	19,38	94,54	693,48
	ОБЕД:					
73	Икра кабачковая:	100	1,20	4,70	7,70	78,00
106	Суп картофельный рыбный:	250	8,45	8,28	13,13	160,78
268	Шницель из говядины запеченный, с маслом:	100/5	15,84	22,54	13,22	292,72
310	Картофель отварной с маслом и зеленью:	180	3,81	5,75	31,83	189,08

342	Компот из свежих ягод:	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	273,60
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	181,00
	Всего ОБЕД:		45,90	44,34	182,38	1283,18
	<i>ПОЛДНИК:</i>					
223	Запеканка из творога , со сгущенным молоком	70/20	12,01	2,72	9,78	198,30
348	Компот из кураги:	200	0,40	0,20	27,60	115,80
	Всего ПОЛДНИК:		12,41	2,92	37,38	314,10
	<i>УЖИН</i>					
261	Печень по-строгановски:	100/50	18,56	12,50	3,66	224,00
304	Рис отварной:	180	4,44	9,15	68,73	331,00
376	Чай с повидлом:	200/15/10	0,20	0,00	13,60	56,00
	Повидло	10	0,06	0,00	7,16	28,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		32,86	23,25	145,31	918,00
	<i>ВТОРОЙ УЖИН:</i>					
386	Кефир	150	5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего за день:		117,07	94,89	467,61	3310,76

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	7 день (воскресенье)		Белки	Жиры	Угле-воды	
	ЗАВТРАК:					
223	Каша кукурузная, с маслом сливочным	200/5/5	8,45	10,20	61,35	301,25
2	Хлеб сдобный	30	0,06	0,00	7,16	28,00
14	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,00
378	Чай с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	92,00
338	Свежие фрукты: яблоко	160	0,40	0,40	9,80	75,20
	Хлеб пшеничный	50	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		23,51	24,35	150,90	841,45
	ОБЕД:					
76	Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	148,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной:	250	2,50	2,80	13,60	90,00
294/ 330	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100/30	16,68	19,7	20,02	124
302	Каша рассыпчатая гречневая:	200	4,50	5,10	21,90	230,00
348	Компот из чернослива:	200	1,20	0,00	31,60	226,00
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		42,98	43,77	182,32	1305,59

	<i>ПОЛДНИК:</i>					
450	Печенье песочное	50	4,72	3,76	60,00	292,80
350	Кисель из ягод свежих	200	0,00	0,00	26,00	143,25
	Всего ПОЛДНИК:		4,72	3,76	86,00	436,05
	<i>УЖИН:</i>					
243	Сосиски отварные	100	12,08	33,92	0,00	307,81
331	Соус с томатом	30	0,80	2,20	3,90	40,00
302	Каша перловая рассыпчатая:	180	5,94	5,78	42,25	244,40
377	Чай с лимоном:	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		16,54	9,58	111,91	619,40
386	Варенец	150	5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего за день:		93,55	86,46	539,13	3304,49

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Угле- воды	
	8 день (понедельник)					
	ЗАВТРАК:					
173	Каша пшеничная, с маслом сливочным	200/5/5	8,45	10,20	61,35	301,25
3	Бутерброд с маслом	30/20	5,24	6,44	0,00	78,00
379	Кофейный напиток:	200	1,40	2,00	22,40	116,00
338	Сок натуральный в ассортименте	200	1,80	0,40	16,20	84,00
	Хлеб пшеничный	50	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		26,49	20,64	152,11	858,25
	ОБЕД:					
50	Салат из свеклы с сыром:	100	4,67	9,39	7,25	81,90
103	Суп картофельный с куриными фрикадельками:	250	2,80	3,00	19,50	112,00
105	Фрикадельки куриные:	20	3,65	2,70	2,30	48,00
265	Плов с мясом:	300	30,37	20,92	63,90	643,50
350	Кисель из ягод свежих	200	0,00	0,00	26,00	143,25
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,04
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		57,89	38,88	209,05	1515,60
	ПОЛДНИК:					
440	Сочень с творогом песочный	100	13,08	4,40	38,68	262,00
348	Компот из плодов сушеных:	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Всего ПОЛДНИК:		14,28	4,40	70,28	388,00
	УЖИН:					
232/330	Рыба запеченная с маслом	150/5	30,22	13,00	0,42	286,50
312	Картофельное пюре:	180	2,05	0,80	14,70	75,00

376	Чай с сахаром:	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		42,07	15,40	81,28	696,50
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Снежок	150	5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего за день:		146,33	87,32	521,12	3560,35

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Угле- воды	
	9 день (вторник)					
	ЗАВТРАК:					
210 1	Омлет натуральный с сыром	160	23,17	41,36	4,38	482,67
	Бутерброд с маслом	10	0,00	7,25	0,13	66,00
382	Какао с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	190,00
338	Свежие фрукты: Банан	160	2,25	0,75	31,50	144,00
	Хлеб пшеничный	50	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		39,92	55,86	108,47	1161,67
	ОБЕД:					
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20
82	Суп рыбный	250	2,30	2,80	6,30	103,75
289	Азу из отварного мяса с соленым огурчиком	110	21,53	20,09	26,05	372
302	Каша перловая рассыпчатая:	180	5,94	5,78	42,25	244,40
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,04
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		48,85	31,64	206,01	1386,50
	ПОЛДНИК:					
450	Песочник с изюмом	50	4,72	3,76	60,00	213,00
342	Компот из свежих плодов:	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Всего ПОЛДНИК:		4,92	3,96	86,40	321,00
	УЖИН:					
268	Жаркое по-домашнему	280	17,89	25,54	21,22	372,72
376	Чай с повидлом:	200/15/10	0,20	0,00	13,60	56,00
	Повидло	10	0,06	0,00	7,16	28,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		27,75	27,14	94,14	735,72
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Ряженка	150	5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего за день:		127,04	126,60	503,42	3706,89

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	10 день (среда)					
	ЗАВТРАК:					
173	Каша пшеничная вязкая с сахаром	200/5	5,36	7,40	39,02	244,00
2	Бутерброд с сыром	30/10	0,06	0,00	7,16	28,00
14	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,00
378	Чай с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	92,00
338	Свежие фрукты: Мандарин	160	0,60	0,45	15,45	70,50
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		17,18	21,04	116,14	685,98
	ОБЕД:					
49	Винегрет	100	2,70	7,06	9,55	112,70
96	Рассольник ленинградский со сметаной:	250	2,01	5,09	10,73	107,25
268	Шницель из говядины с маслом:	100/5	15,84	22,54	13,22	292,72
516	Сложный гарнир	180	5,10	7,50	28,50	203,00
342	Компот из свежих ягод:	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,04
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		42,25	45,26	178,50	1310,62
	ПОЛДНИК:					
446	Кекс	50	4,71	7,42	25,58	210,00
348	Компот из ягод сушеных (изюм)	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Всего ПОЛДНИК:		5,91	7,42	57,18	336,00
	УЖИН:					
230	Птица запеченная	100	24,00	7,60	4,60	480,00
304	Рис отварной с овощами	180	4,44	9,15	68,73	331,00
377	Чай с лимоном:	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	182,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	80,00
	Всего УЖИН:		38,24	18,35	139,09	1129,40
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Йогурт	150	5,80	5,00	8,00	106,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	106,00
	Всего за день:		109,38	97,07	498,91	3568,00

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	11 день (четверг)		Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК:					

223	Запеканка из творога , со сгущенным молоком	250	26,01	6,72	15,78	418,30
3	Бутерброд с сыром	30/20	5,24	6,44	0,00	78,00
379	Кофейный напиток:	200	1,40	2,00	22,40	116,00
338	Свежие фрукты: яблоко	160	0,40	0,40	9,80	75,20
	Хлеб пшеничный	50	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		42,65	17,16	100,14	966,50
	ОБЕД:					
75	Оливье	100	2,37	0,1	23	85,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной:	250	2,30	2,80	6,30	60,00
294/ 330	Фрикадельки из птицы запеченные с соусом	100/30	14,72	20,48	8,5	188,00
171	Каша рассыпчатая гречневая:	180	7,76	6,60	37,87	230,00
348	Компот из плодов сушеных:	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,04
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		44,75	32,85	197,37	1176,25
	ПОЛДНИК:					
446	Кекс	50	4,71	7,42	25,58	210,00
348	Компот из кураги:	200	1,20	0,00	31,60	226,00
	Всего ПОЛДНИК:		5,91	7,42	57,18	436,00
	УЖИН:					
259	Жаркое по-домашнему:	100/200	20,82	23,25	25,00	379,28
376	Чай с сахаром:	200/15	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		30,62	24,85	91,16	714,28
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Кефир	150	5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего за день:		129,73	87,28	453,85	3395,03

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
			Белки	Жиры	Углеводы			
	12 день (пятница)							
	ЗАВТРАК:							
173	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным:	200/5/5	5,36	7,40	39,02	244,00		
14	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,00		
382	Какао с молоком:	200	4,90	4,90	20,30	190,00		
209	Яйца вареные	40	5,80	4,60	0,28	63,00		
338	Свежие фрукты: Банан	160	2,25	0,75	31,50	144,00		
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,08	93,52		
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96		

	Всего ЗАВТРАК:		24,57	25,94	125,31	892,48
	ОБЕД:					
75	Икра свекольная:	100	2,37	0,50	23,00	85,30
106	Суп картофельный рыбный:	250	8,45	8,28	13,13	160,78
268	Котлеты запеченные из говядины, с соусом	100/30	15,84	22,54	13,22	192,72
331	Соус с томатом	50	0,80	2,20	3,90	40,00
312	Картофельное пюре:	200	4,10	1,60	29,40	183,00
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		48,63	37,99	193,51	1237,59
	ПОЛДНИК:					
440	Булочка творожная:	100	13,08	4,40	38,68	262,00
350	Кисель из ягод свежих	200	0,00	0,00	26,00	143,25
	Всего ПОЛДНИК:		13,08	4,40	64,68	405,25
	УЖИН:					
291	Плов из курицы:	100/200	25,42	15,70	53,60	458,00
376	Чай с сахаром	200/15/10	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		35,22	17,30	119,36	793,00
	ВТОРОЙ УЖИН:					
386	Снежок	150	5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,60	8,00	8,40	102,00
	Всего за день:		127,10	93,63	511,26	3430,32

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	13 день (суббота)					
	ЗАВТРАК:					
173	Каша рисовая с маслом сливочным:	200/5/5	7,14	8,67	42,84	277,95
1	Бутерброд с маслом	10	0,00	7,25	0,13	66,00
15	Сыр	20	5,24	6,44	0,00	78,00
378	Чай с сахаром	200	4,90	4,90	20,30	92,00
338	Свежие фрукты: яблоко зеленое	160	0,40	0,40	9,80	75,20
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		23,84	28,70	107,15	774,63
	ОБЕД:					
76	Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	148,00
102	Суп картофельный с бобовыми:	250	6,17	5,80	22,33	167,00
294/ 330	Биточки рубленые из птицы с соусом	100/30	16,68	19,7	20,02	324,00
310	Картофель отварной:	200	3,81	5,75	31,83	189,08
342	Компот из свежих ягод:	200	0,20	0,20	26,40	108,00

	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	280,68
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	206,91
	Всего ОБЕД:		43,26	34,32	190,68	1275,03
	<i>ПОЛДНИК:</i>					
223	Запеканка из творога , со сгущенным молоком	70/20	12,01	2,72	9,78	198,30
348	Компот из кураги:	200	1,2	0,0	31,6	226,00
	Всего ПОЛДНИК:	290	13,21	2,72	41,38	424,30
	<i>УЖИН:</i>					
	Печень по-строгановски:	130	18,56	12,50	3,66	224,00
261	Макаронные изделия отварные:	180	5,10	7,50	28,50	203,00
309	Чай с лимоном:	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00
377	Хлеб пшеничный	80	6,88	1,12	36,16	187,04
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		33,46	21,60	97,92	762,00
	<i>ВТОРОЙ УЖИН:</i>					
386	Ряженка	150	5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	102,00
	Всего за день:		118,37	92,34	413,53	3111,96

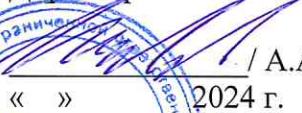
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)
	14 день (воскресенье)		Белки	Жиры	Угле-воды	
	ЗАВТРАК:					
173	Каша Геркулес, с маслом сливочным	200/5/5	9,04	13,44	40,16	318,00
	Повидло	20	0,12	0,00	14,32	56,00
14	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	0,10	7,25	0,13	66,00
379	Кофейный напиток со сгущенным молоком:	200	1,40	2,00	22,40	116,00
338	Свежие фрукты: яблоко	160	0,40	0,40	9,80	75,20
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего ЗАВТРАК:		17,22	24,13	120,89	816,68
	ОБЕД:					
12	Салат из капусты с огурчиком и зеленью	100	1,20	4,70	7,70	78,00
111	Суп с вермишелью и куриным мясом	250	2,30	2,80	6,30	60,00
268	Биточки из говядины, с соусом	100	8,51	10,46	11,04	172,50
331	Соус с томатом	30	0,80	2,20	3,90	40,00
304	Рис отварной:	200	4,86	8,14	48,91	279,50
342	Компот из сухофруктов:	200	0,20	0,20	26,40	108,00
	Хлеб пшеничный	120	10,30	1,70	54,10	273,60
	Хлеб ржаной	90	6,10	1,17	36,00	181,00
	Всего ОБЕД:		34,27	31,37	194,35	1192,60

	ПОЛДНИК:					
450	Печенье песочное	50	4,72	3,76	60,00	292,80
357	Компот из кураги	200	0,24	0,11	31,37	149,80
	Всего ПОЛДНИК:		4,96	3,87	91,37	442,60
	УЖИН:					
243	Сосиски отварные	100	12,08	33,92	0,00	307,81
331	Соус с томатом	30	0,80	2,20	3,90	40,00
302	Каша перловая рассыпчатая:	200	5,94	5,78	42,25	244,40
376	Чай с сахаром	200/15/20	0,20	0,00	13,60	56,00
	Повидло яблочное	10	0,06	0,00	7,16	28,00
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,08	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	16,00	91,96
	Всего УЖИН:		13,16	9,02	100,99	553,88
	ВТОРОЙ УЖИН:					
	Йогурт молочный	150	5,80	5,00	8,00	106,00
	Всего ВТОРОЙ УЖИН:		5,80	5,00	8,00	106,00
	Всего за день:		75,41	73,39	515,60	3111,76

Образовательное учреждение
И.О. Директора

/ А.В. Одинцова
« » 2024 г.



Исполнитель
Директор

/ А.А. Тимченко
« » 2024 г.

