

Согласовано:
Директор ГАПОУ ТО «Голышмановский Агропедколледж»

Е. Ю. Кибаров

«31» «08» 2026 г

Утверждаю:
Директор ООО «Технология диетического питания»

Н. Г. Холстинин

«28» «августа» 2026 г

Примерное десятидневное меню для

- 1) детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;**
 - 2) обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, проживающие в в соответствующей образовательной организацией;**
 - 3) обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, за исключением проживающих в соответствующей образовательной организации (дети-инвалиды);**
 - 4) обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, за исключением проживающих в соответствующей образовательной организации.**
- (стоимость комплекса 246,10 руб)**

Директор

Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	232	250	8,54	10,05	33,81	259,91	0,20	0,22	0,89	0,03	0,13	318,60	0,03	10,55	43,71	202,51	236,95	61,92	1,34
Бутерброд с повидлом	73	40	1,63	3,79	19,71	119,41	0,08	0,00		0,02	0,07	37,75	0,00	1,25	3,04	28,30	28,65	9,28	0,93
Кофейный напиток	464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,07	0,30	0,00	0,02	75,80		0,50	10,00	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный	13,01	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21					46,00	0,00	3,00	7,25	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Фрукты свежие	338	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00	0,01		496,00	0,00	0,60	16,00	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		770	18,47	16,62	123,93	719,16	0,71	0,33	21,25	0,05	0,21	1 047,65	0,03	24,54	60,00	416,01	441,52	130,15	6,30

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	172	250	5,40	6,61	13,64	135,66	0,08	0,11	42,93	13,46	0,00	439,78	0,00	2,15	45,16	52,06	84,40	30,13	1,23
Жаркое по-домашнему	259	250	13,19	18,31	29,22	334,38	0,17	0,19	33,60	28,88		1 183,68	0,02	0,51	84,46	36,63	202,80	53,14	3,17
Чай с сахаром и лимоном	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	0,00	2,90	0,50		36,66	0,00	0,03	0,70	17,23	9,79	7,28	0,95
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед		807	26,00	25,91	102,27	746,21	0,63	0,30	79,55	42,84	0,00	1 843,91	0,03	22,36	136,12	199,72	423,58	130,95	8,49

Директор

Меню

вторник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Горошек зеленый	602	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	0,01	3,90	13,50		49,50		0,65		10,00	31,00	10,50	0,35
Омлет натуральный заправленный	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	0,13	0,62	270,08	0,10	294,45	0,04	32,85	77,30	185,04	315,31	27,01	2,71
Кофейный напиток	464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,07	0,30	0,00	0,02	75,80		0,50	10,00	68,79	58,92	14,46	0,19
Фрукты свежие	338	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00	0,01		496,00	0,00	0,60	16,00	32,00	22,00	18,00	1,20
Хлеб пшеничный	13,01	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21					46,00	0,00	3,00	7,25	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Булочка школьная	428	100	8,08	3,30	65,19	322,78	0,20	0,01		0,01	0,03	149,11	0,02	0,03	0,06	28,74	98,08	37,12	1,80
Итого за Завтрак		810	33,92	24,21	144,48	931,47	0,81	0,26	24,88	263,60	0,15	1 184,36	0,07	46,07	110,62	405,98	627,32	139,58	6,90

Обед

Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	102	250	9,47	9,04	19,67	197,94	0,25	0,07	12,03	0,67		543,32	0,02	5,51	58,81	49,56	142,84	45,03	2,39
Азу из свинины	402	250	19,30	23,45	33,29	421,38	0,16	0,12	35,00	36,04		1 309,64	0,02	0,53	108,95	46,33	251,72	66,94	3,45
Напиток из сухофруктов	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02	0,04	1,00	116,60		0,30				41,20	29,21	23,00	0,67
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед		800	36,41	33,47	120,16	927,50	0,85	0,23	48,15	153,31		2 037,05	0,05	26,72	173,56	230,88	550,36	175,37	9,65



Директор Холостин Е.Г.

Меню

среда

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Запеканка рисовая с творогом	282	180	10,46	8,30	48,44	310,32	0,06	0,12	0,19	29,67	0,10	108,81	0,04	20,16	38,71	90,24	174,14	34,28	0,92
Молоко густое	471	20	1,00	1,70	11,06	63,54	0,01		0,20	0,01		73,00	0,00	0,60		61,40	43,80	6,80	0,04
Чай с молоком	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,07	0,40	0,50	0,02	98,10		0,50	10,00	72,08	53,24	12,94	0,90
Хлеб пшеничный	13,01	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21					46,00	0,00	3,00	7,25	62,50	64,50	20,50	1,80
Фрукты свежие	338	200	0,80	0,80	19,80	88,80	0,06	0,04	20,00	0,01		496,00	0,00	0,60	16,00	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		650	17,76	12,45	116,12	647,50	0,35	0,22	20,71	30,19	0,12	821,91	0,05	24,66	71,96	316,22	557,69	92,52	4,86
Обед																			
Рассольник домашний со сметаной	95	250	2,38	6,38	15,10	127,32	0,08	0,07	26,28	8,82	0,00	527,45	0,00	0,34	33,95	38,63	67,71	29,95	1,05
Котлеты рубленные из птицы	294	100	16,96	17,89	17,84	300,21	0,14	0,09	0,16	0,01	0,01	290,25	0,01	18,21	104,01	85,68	189,76	79,07	1,87
Соус томатный	540	50	0,43	0,95	2,69	21,07	0,01	0,00	0,30	15,05	0,02	53,62	0,00	0,02	1,76	6,80	7,47	3,35	0,18
Макаронные изделия отварные	6,43	180	6,60	5,66	47,52	267,38	0,11	0,05		11,88		87,37	0,06		21,12	42,93	70,07	15,57	1,47
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Хлеб пшеничный	13,01	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,21					46,00	0,00	3,00	7,25	62,50	64,50	20,50	1,80
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		650	34,32	31,74	147,42	1 014,44	0,81	0,21	26,95	36,25	0,03	1 176,93	0,03	38,95	168,03	292,33	462,75	178,33	8,92



Директор Холостин Е.Г.

Меню

четверг

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
						сть													
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	227	250	8,27	8,27	40,72	270,36	0,11	0,19	0,80	0,03	0,13	243,81	0,03	1,39	26,68	177,06	153,87	26,67	0,59
Какао с молоком	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	0,13	0,60	0,07	0,04	182,52		1,00	20,00	128,00	105,72	25,25	0,66
Булочка с сахаром	800	100	8,27	13,57	61,71	402,04	0,18	0,05	0,17	14,58	0,01	178,89	0,00	1,99	8,61	53,22	122,57	34,98	1,67
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный	13,5	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09		0,04			49,00		5,76		14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Завтрак		600	23,73	25,21	140,75	884,86	0,54	0,38	1,60	14,68	0,17	681,81	0,03	11,93	59,64	410,37	445,85	107,21	4,56
Обед																			
Суп-пацша домашняя на курином бульоне	113	250	6,91	6,57	14,82	146,04	0,07	0,03	1,16	13,23		103,99	0,04	4,49	36,95	25,71	76,24	17,13	1,03
Тефтели рыбные	239	100	13,13	11,34	14,88	214,14	0,16	0,10	1,85	0,01	0,14	357,86	0,10	11,60	472,37	74,16	211,98	50,32	1,33
Соус сметанный с томатом	331	50	0,92	2,58	4,14	43,45	0,02	0,01	0,06	35,00	0,01	65,05	0,01	0,05	2,13	19,33	15,21	4,76	0,23
Рис припущенный	388	180	4,39	6,49	43,78	251,05	0,05	0,03		0,04	0,11	61,54	0,01	9,37	30,98	14,39	94,68	32,19	0,84
Напиток из шиповника	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	0,03	200,00	0,09		11,90				22,40	4,01	6,00	5,63
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано-пшеничный	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17		0,08			98,00		11,52		29,20	50,00	16,00	1,13
Вафли	811	50	2,00	15,00	31,00	267,00	0,04	0,04		90,70		24,00				53,50	93,90	6,49	0,62
Итого за Обед		900	32,94	42,91	159,44	1 155,72	0,65	0,21	203,16	139,06	0,25	743,84	0,16	38,83	546,77	276,19	584,73	145,19	11,69

Директор



Меню

пятница

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Тестели из свинины	278	100	14,52	20,90	15,20	306,93	0,09	0,03	3,48	0,00	0,01	292,59	0,01	1,17	60,24	58,96	166,45	31,23	2,00
Соус томатный	540	50	0,43	0,95	2,69	21,07	0,01	0,00	0,30	15,05	0,02	53,62	0,00	0,02	1,76	6,80	7,47	3,35	0,18
Макаронные изделия отварные	256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10	0,05		11,05	0,11	81,06	0,06	0,08	19,81	28,04	67,30	11,13	1,39
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный	13,5	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09		0,04			49,00		5,76		14,60	25,00	8,00	0,57
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
Итого за Завтрак		660	25,35	29,19	109,30	603,73	0,45	0,10	13,92	26,00	0,13	777,12	0,03	9,13	94,15	173,39	324,17	60,90	6,69

Обед

Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	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
Шницель рубленый	268	100	16,10	18,17	16,62	294,38	0,07					247,15	0,02	1,08	53,89	50,74	161,20	29,90	1,94
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29	0,11		0,03	0,09	205,32	0,03	3,15	0,20	22,82	163,08	109,55	4,37
Напиток из сухофруктов	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02	0,04	1,00	116,60		0,30				41,20	29,21	23,00	0,67
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед		830	35,23	34,07	133,59	961,94	0,67	0,21	19,77	146,00	0,10	1065,43	0,06	24,59	66,17	265,77	564,17	233,82	11,77

Директор



Меню

понедельник

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Каша пшениная молочная жидкая	133	250	7,56	8,19	35,84	247,34	0,20	0,15	0,60	0,03	0,12	225,43	0,03	2,08	30,68	140,77	179,27	46,38	1,18
Кофейный напиток	464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,07	0,30	0,00	0,02	75,80		0,50	10,00	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано- пшеничный	13,5	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09		0,04			49,00		5,76		14,60	25,00	8,00	0,57
Булочка домашняя	542	100	6,81	12,97	61,85	391,34	0,16	0,01		7,50	0,20	121,16	0,01	1,02	1,98	24,71	86,96	29,38	1,53
Фрукты свежие	338	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00	0,01		496,00	0,00	0,60	16,00	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		800	20,49	23,67	154,16	911,61	0,63	0,26	20,94	7,55	0,33	934,99	0,03	11,76	63,00	318,37	410,65	128,52	5,75

Обед

Суп из овощей со сметаной	117	260	2,11	7,28	11,42	119,66	0,07	0,06	21,14	18,82	0,01	377,60	0,04	0,39	27,20	46,45	57,18	24,61	0,85
Плов из отварной говядины	330	250	20,48	23,64	50,83	499,73	0,12	0,15	2,25	0,58		402,09	0,03	10,34	102,51	26,35	275,91	63,16	3,18
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано-пшеничный	13,5	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09		0,04			49,00		5,76		14,60	25,00	8,00	0,57
Печенье	804	50	4,00	9,00	33,50	231,00	0,04	0,03		0,01		55,00				13,48	36,95	10,00	1,05
Итого за Обед		810	30,39	40,58	133,78	1021,85	0,44	0,24	23,53	19,91	0,01	936,54	0,07	16,29	134,05	150,58	441,96	123,67	7,59



Директор: Холстинин Е.Г.

Понедельник

вторник2

Наименование блюда	Калорийно																		
	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Омлет картофельный с ветчиной	4,4	180	16,00	18,03	5,63	248,74	0,11	0,13	0,62	270,08	0,10	294,45	0,04	32,65	77,30	185,04	315,31	27,01	2,71
Бутерброд с колбасой	73	40	1,63	3,79	19,71	119,41	0,08	0,00		0,02	0,07	37,75	0,00	1,25	3,04	28,30	28,65	9,28	0,93
Хлеб ржано-пшеничный	13,5	30	1,98	0,33	12,30	60,09	0,13		0,06			73,50		8,64		21,90	37,50	12,00	0,85
Чай с сахаром	376	200	0,20		15,07	61,08	0,00		0,10	0,50		25,25				12,00	8,24	5,90	0,87
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
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
Итого за Завтрак		580	22,49	22,78	77,77	604,04	0,48	0,16	10,78	270,51	0,17	703,55	0,04	44,64	92,69	302,74	439,40	75,48	7,03

Суп гороховый	127,2	250	8,05	3,32	22,33	151,36	0,34	0,02	6,00	0,91		476,30	0,00	4,69	25,05	47,00	138,10	47,70	2,79
Печень, по-строгановски	255	100	14,02	11,83	7,69	193,31	0,04	0,01	25,48	24,60	0,91	241,96	0,02	29,48	175,28	25,08	249,45	17,78	5,30
Картофельное пюре со сливочным маслом	324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	0,15	29,02	0,05	0,07	870,57	0,02	0,79	50,53	62,36	117,27	38,40	1,37
Напиток из сухофруктов	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02	0,04	1,00	116,60		0,30				41,20	29,21	23,00	0,67
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за обед		830	33,71	20,56	122,45	812,42	0,95	0,22	61,51	142,15	0,89	1 772,93	0,04	54,64	256,56	220,44	665,62	167,28	13,27

Директор: Холстинин Е.Г.

Понедельник

среда2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
						сть													
Завтрак																			
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	232	250	8,54	10,05	33,81	259,91	0,20	0,22	0,89	0,03	0,13	318,60	0,03	10,55	43,71	202,51	236,95	61,92	1,34
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
Чай с молоком	460	200	1,70	1,25	12,42	67,73	0,02	0,07	0,40	0,50	0,02	98,10		0,50	10,00	72,08	53,24	12,94	0,90
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано-пшеничный	13,5	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,17		0,08			98,00		11,52		29,20	50,00	16,00	1,13
Фрукты свежие	82	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00	0,01		496,00	0,00	0,80	16,00	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Завтрак		760	20,96	17,38	97,27	629,40	0,61	0,33	21,37	105,58	0,15	1 094,30	0,04	37,25	96,06	395,29	486,69	125,96	6,65

Обед																			
Суп картофельный с клецками	108	250	3,95	5,35	24,50	161,93	0,11	0,04	11,50	15,24	0,03		0,02	1,97	26,81	33,20	76,34	28,63	1,20
Птица отварная	253	15	7,11	6,12		83,49	0,03	0,06	0,68	0,00		73,72	0,00	4,83	49,40	6,08	62,70	6,84	0,61
Шницель рубленый	268	100	16,10	18,17	16,62	294,38	0,07					247,15	0,02	1,08	53,89	50,74	161,20	29,90	1,94
Макаронные изделия отварные	256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10	0,05		11,05	0,11	81,06	0,06	0,08	19,81	28,04	67,30	11,13	1,39
Напиток лимонный	646	200	0,48	0,02	24,14	98,64	0,01	0,00	6,40	0,00		26,80	0,00	0,06	1,60	16,51	3,53	4,06	0,26
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Итого за Обед		845	40,64	37,12	153,71	1 112,25	0,74	0,15	18,70	26,30	0,14	977,34	0,12	27,71	157,31	226,37	497,67	120,96	8,54

Директор _____

Меню

четверг 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Каша ячменная-молочная с маслом	220	250	9,35	8,62	49,87	314,41	0,21	0,22	0,83	0,03	0,13	314,83	0,03	22,36	77,63	218,86	316,01	47,99	1,21
Бутерброд с маслом	1	40	2,38	7,49	14,90	136,53	0,12			45,00	0,13	27,60	0,00	1,90	4,63	39,90	41,70	12,35	1,18
Какао с молоком	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	0,13	0,60	0,07	0,04	182,52		1,00	20,00	128,00	105,72	25,25	0,66
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано-пшеничный	13,5	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09		0,04			49,00		5,76		14,60	25,00	8,00	0,57
Итого за Завтрак		540	18,93	19,49	103,10	635,41	0,59	0,38	1,47	45,10	0,30	601,55	0,03	32,62	106,61	436,26	507,13	105,89	4,69

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	139	250	2,77	2,93	20,94	121,17	0,09	0,06	16,50	2,02		476,70	0,00	0,26	34,30	24,14	65,46	26,03	1,04
Фрикадельки из кур	297	20	3,05	2,73	1,58	43,10	0,02	0,01		0,00	0,01	46,76	0,00	3,62	19,98	7,43	29,90	14,30	0,36
Рыба, тушеная в томате с овощами	299	150	15,62	5,13	9,38	146,16	0,13	0,10	3,58	29,38	0,18	555,65	0,18	14,66	661,45	66,08	251,75	67,15	1,36
Рис отварной	304	200	5,04	9,71	51,12	312,04	0,06	0,03				72,09	0,02	10,87	36,00	9,44	108,18	36,22	0,75
Чай с сахаром и лимон	186	200/7	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	0,00	2,90	0,50		36,66	0,00	0,03	0,70	17,23	9,79	7,28	0,95
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
Фрукты свежие	82	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	0,04	20,00	0,01		496,00	0,00	0,60	16,00	32,00	22,00	18,00	1,20
Итого за Обед		1 127	34,69	22,28	162,03	967,45	0,74	0,24	43,10	31,91	0,19	1 857,67	0,21	40,72	774,22	250,12	613,67	209,37	8,60

Директор _____

Меню

пятница 2

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	B1	B2	C	A	D	Калий	Йод	Селен	Фтор	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Завтрак																			
Макаронны, запеченные с сыром	261	200	7,84	11,07	45,06	311,20	0,11	0,07	0,04	21,30	0,18	89,22	0,08	0,91	20,24	87,66	99,33	14,31	1,51
Кофейный напиток	464	200	1,72	1,25	13,91	73,75	0,03	0,07	0,30	0,00	0,02	75,80		0,50	10,00	68,79	58,92	14,46	0,19
Хлеб пшеничный	13,6	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,12					27,60	0,00	1,80	4,35	37,50	38,70	12,30	1,08
Хлеб ржано-пшеничный	13,5	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,09		0,04			49,00		5,76		14,60	25,00	8,00	0,57
Пирожок печёный с рисом и яйцом	687	100	6,81	9,52	44,39	290,50	0,13	0,02		31,00	0,05	114,51	0,01	5,70	13,34	21,53	102,13	28,05	1,41
Итого за Завтрак		550	19,97	22,30	126,52	785,83	0,47	0,15	0,38	52,30	0,24	356,12	0,09	14,67	47,93	230,08	324,09	77,12	4,75

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	95	250	2,01	7,20	13,05	125,00	0,05	0,04	18,37	25,80	0,01	338,41	0,03	0,49	26,05	56,41	53,98	25,63	1,13
Гуляш из птицы	11	50/50	14,11	16,74	3,42	220,82	0,06	0,05	1,00	9,61		262,17	0,03	16,58	97,35	22,63	135,16	66,18	1,41
Каша гречневая рассыпчатая	327	180	10,14	6,03	56,36	320,29	0,45	0,17		0,03	0,08	319,20	0,00	4,85	0,17	18,24	252,12	168,03	6,73
Напиток из шиповника	496	200	0,68	0,25	19,66	83,61	0,01	0,03	200,00	0,09		11,90				22,40	4,01	6,00	5,63
Хлеб ржано-пшеничный	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26		0,12			147,00		17,28		43,80	75,00	24,00	1,70
Хлеб пшеничный	13,6	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,16					36,80	0,00	2,40	5,80	50,00	51,60	16,40	1,44
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
Итого за Обед		930	34,34	31,60	146,57	1 008,06	1,03	0,31	229,49	35,52	0,09	1 363,47	0,03	41,90	137,37	229,48	582,66	315,24	16,64