

№ рецептуры	наименование	Вес, кг	Белки на 100 гр	Жиры на 100 гр	Углеводы на 100 гр	Ккал. на 100 гр
<b>13.01.2025 понедельник</b>						
<b>завтрак</b>						
19	Запеканка из творога со сметаной	0,150/0,030	11,8	7,3	20,3	194,8
93	Сосиска отварная	0,050	9,9	18,9	0,7	212,4
82	Хлеб белый витаминизированный	0,070	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,070	8,1	3,4	42,2	222
104	Чай-заварка с сахаром	0,05/0,015	0,1	0	7	28
	<b>ИТОГО</b>	<b>0,57</b>				<b>891,6</b>
<b>обед</b>						
3	Салат витаминный	0,100	2	7,5	6,5	97,2
86	Суп с фрикадельками	0,040/0,250	2,6	3	3,9	53,1
20	Котлета куриная с соусом	0,100	17	10	11	200
54	Картофельное пюре	0,18	2,2	4,2	13,8	104,2
82	Хлеб белый витаминизированный	0,035	7,6	0,8	49,2	234,4
56,57,105,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
	<b>ИТОГО</b>	<b>0,905</b>				<b>746,9</b>
<b>14.01.25 вторник</b>						
<b>завтрак</b>						
94	Каша рисовая на молоке	0,250	3	3	16	97
	Масло сливочное	0,010	0,5	82,5	0,8	748
	Сыр	0,020	23,2	29,5	0	364
104	Чай-заварка с сахаром	0,05/0,015	0,1	0	7	28
89	Булочка колобок	0,050	8,6	2,7	57,1	287
82	Хлеб белый сельский	0,035	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>0,565</b>				<b>1758,4</b>
<b>обед</b>						
2	Винегрет	0,100	9,45	30,7	20,7	215
91	Борщ с курицей	0,010/0,250	1,2	2,4	5,9	47,8
51	Макароньы отварные	0,18	7	13	10	195
15	Тефтели фирменные	0,1	13	20	4	250
82	Хлеб белый сельский	0,04	7,6	0,8	49,2	234,4

79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222
56,57,1 05,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
	ИТОГО	0.915				1222, 2
	<b>15.01.2025 среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
95	Каша дружба на молоке	0,250	4,8	3	23,6	140,7
102	Яйцо отварное	0,040	12,6	10,6	1,12	155
82	Хлеб белый витаминизированный	0,07	7,6	0,8	49,2	234,4
56	Компот из сухофруктов	0,200	0,4	0,1	16	65,9
	ИТОГО	0.560				596
	<b>обед</b>					
99	Салат из белокочанной капусты	0,100	1,5	1,7	7,2	50,2
96	Суп лапша с курицей	0,010/0, 250	4,2	4	8,2	85
62	Котлета по-домашнему	0,100	14,1	15,7	6,6	222,5
50	Гречневая каша	0,18	4,2	1,1	18,6	100,9
56,57,1 05,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
82	Хлеб белый витаминизированный	0,04	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222
	ИТОГО	0.915				973
	<b>16.01.2025 четверг</b>					
	<b>завтрак</b>					
30	Плов	0,200	10	3	14	120
75	Блинчик со сметаной	0,060/0, 020	5,5	8	30	210
82	Хлеб белый сельский	0,070	7,6	0,8	49,2	234,4
104	Чай-заварка с сахаром	0,05/0,0 15	0,1	0	7	28
	ИТОГО	0.550				592,4
	<b>обед</b>					
98	Салат из моркови с сахаром	0,100/0, 015	1,3	2,4	9,1	60,9
97	Суп с клецками	0,010/0, 250	4,1	2,1	5,3	56,9
55	Капуста тушеная	0,18	1,4	0,7	4,9	30,4
93	Сосиска отварная	0,1	9,9	18,9	0,7	212,4
56,57,1 05,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
82	Хлеб белый сельский	0,04	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222

	ИТОГО	0,93				875
	<b>17.01.2025 пятница</b>					
	<b>завтрак</b>					
100	Каша пшеничная	0,250	3,8	5,3	10,3	103,1
89	Булочка колобок	0,050	8,6	2,7	57,1	287
104	Чай-заварка с сахаром	0,050/0,015	0,1	0	7	28
82	Хлеб белый витаминизированный	0,035	7,6	0,8	49,2	234,4
	ИТОГО	0,570				652,5
	<b>обед</b>					
101	Салат с редисом ,огурцом и яйцом	0,100/0,022	4	5	3	77
87	Щи со свежей капустой	0,010/0,250	4,17	4,49	2,59	77,91
51	Макаронны отварные	0,18	5,3	4,9	32,8	196,8
20	Котлета куриная с соусом	0,100	17	10	11	200
56,57,105,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
82	Хлеб белый витаминизированный	0,04	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222
	ИТОГО	0,937				1066,11
	<b>20.01.2025 понедельник</b>					
	<b>завтрак</b>					
103	Омлет с зеленым горошком	0,180/0,020	11,9	13,1	5,9	324,4
56	Компот из сухофруктов	0,200	0,4	0,1	16	65,9
89	Булочка колобок	0,050	8,6	2,7	57,1	287
79	Хлеб рж/пш	0,070	8,1	3,4	42,2	222
82	Хлеб белый витаминизированный	0,07	7,6	0,8	49,2	234,4
	ИТОГО	0,56				1133,7
	<b>обед</b>					
3	Салат витаминный	0,100	2	7,5	6,5	97,2
90	Рассольник	0,010/0,250	2,8	3,3	11,76	358
45	Окорочок	0,1	24,9	13,6	4	237
54	Картофельное пюре	0,18	2,2	4,2	13,8	104,2
82	Хлеб белый витаминизированный	0,035	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,04	8,1	3,4	42,2	222

56,57,1 05,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
	ИТОГО	0.915				1310, 8
	<b>21.01.2025 вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
95	Каша дружба на молоке	0,250	4,8	3	23,6	140,7
76	Блинчик со сгущенным молоком	0,060/20	15,5	8	30	210
82	Хлеб белый сельский	0,035	7,6	0,8	49,2	234,4
104	Чай-заварка с сахаром	0,05/0,0 15	0,4	0,1	16	65,9
	ИТОГО	0.565				651
	<b>обед</b>					
2	Винегрет	0,100	9,45	30,7	20,7	215
91	Борщ с курицей	0,010/0, 250	1,2	2,4	5,9	47,8
16	Жаркое по-домашнему	0,200	7	13	10	195
82	Хлеб белый сельский	0,070	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222
56,57,1 05,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
	ИТОГО	0.865				972,2
	<b>22.01.2025 среда</b>					
	<b>завтрак</b>					
94	Каша рисовая на молоке	0,250	3	3	16	97
	Масло сливочное	0,010	0,5	82,5	0,8	748
	сыр	0,020	23,2	29,5	0	364
104	Чай-заварка с сахаром	0,05/0,0 15	0,1	0	7	28
89	Булочка колобок	0,050	8,6	2,7	57,1	287
79	Хлеб рж/пш	0,04	8,1	3,4	42,2	222
	ИТОГО	0,57				1746
	<b>обед</b>					
99	Салат из белокочанной капусты	0,100	1,5	1,7	7,2	50,2
96	Суп-лапша с курицей	0,010/0, 250	4,2	4	8,2	85
62	Котлета по-домашнему	0,100	14,1	15,7	6,6	222,5
50	Гречневая каша	0,18	4,2	1,1	18,6	100,9
82	Хлеб белый витаминизированный	0,04	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,04	8,1	3,4	42,2	222
56,57,1 05,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
	ИТОГО	0.920				973



<b>23.01.2025 четверг</b>						
<b>завтрак</b>						
51	Макароны отварные	0,180	5,3	4,9	32,8	196,8
93	Сосиска отварная	0,050	9,9	18,9	0,7	212,4
82	Хлеб белый сельский	0,070	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,070	8,1	3,4	42,2	222
56	Компот из сухофруктов	0,200	0,4	0,1	16	65,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>0,57</b>				<b>931,5</b>
<b>обед</b>						
1	Салат Весенний	0,100	2	7	6	95
86	Суп с фрикадельками	0,040/0,250	2,6	3	3,9	53,1
15	Тефтели фирменные	0,1	13	20	4	250
54	Картофельное пюре	0,18	2,2	4,2	13,8	104,2
82	Хлеб белый сельский	0,035	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,04	8,1	3,4	42,2	222
56,57,105,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
	<b>ИТОГО</b>	<b>0.945</b>				<b>1016,7</b>
<b>24.01.2025 пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
95	Каша дружба на молоке	0,250	4,8	3	23,6	140,7
102	Яйцо отварное	0,040	12,6	10,6	1,12	155
82	Хлеб белый витаминизированный	0,035	7,6	0,8	49,2	234,4
56	Компот из сухофруктов	0,200	0,4	0,1	16	65,9
79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222
	<b>ИТОГО</b>	<b>0.560</b>				<b>818</b>
<b>обед</b>						
98	Салат из моркови с сахаром	0,100/0,015	1,3	2,4	9,1	60,9
96	Суп лапша с курицей	0,010/0,250	4,2	4	8,2	85
62	Котлета по-домашнему	0,100	14,1	15,7	6,6	222,5
50	Гречневая каша	0,18	4,2	1,1	18,6	100,9
56,57,105,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
82	Хлеб белый витаминизированный	0,04	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222
	<b>ИТОГО</b>	<b>0.910</b>				<b>983,7</b>

	<b>27.01.2025 понедельник</b>					
	<b>завтрак</b>					
19	Запеканка из творога со сметаной	0,150/0,030	11,8	7,3	20,3	194,8
93	Сосиска отварная	0,050	9,9	18,9	0,7	212,4
82	Хлеб белый витаминизированный	0,070	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,070	8,1	3,4	42,2	222
104	Чай-заварка с сахаром	0,05/0,015	0,1	0	7	28
	<b>ИТОГО</b>	<b>0,57</b>				<b>891,6</b>
	<b>обед</b>					
3	Салат витаминный	0,100	2	7,5	6,5	97,2
86	Суп с фрикадельками	0,040/0,250	2,6	3	3,9	53,1
20	Котлета куриная с соусом	0,100	17	10	11	200
54	Картофельное пюре	0,18	2,2	4,2	13,8	104,2
82	Хлеб белый витаминизированный	0,035	7,6	0,8	49,2	234,4
56,57,105,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
	<b>ИТОГО</b>	<b>0.905</b>				<b>746,9</b>
	<b>28.01.2025 вторник</b>					
	<b>завтрак</b>					
94	Каша рисовая на молоке	0,250	3	3	16	97
	Масло сливочное	0,010	0,5	82,5	0,8	748
	сыр	0,020	23,2	29,5	0	364
104	Чай-заварка с сахаром	0,05/0,015	0,1	0	7	28
89	Булочка колобок	0,050	8,6	2,7	57,1	287
82	Хлеб белый сельский	0,035	7,6	0,8	49,2	234,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>0,57</b>				<b>1758,4</b>
	<b>обед</b>					
2	Винегрет	0,100	9,45	30,7	20,7	215
91	Борщ с курицей	0,010/0,250	1,2	2,4	5,9	47,8
51	Макароны отварные	0,18	7	13	10	195
15	Тефтели фирменные	0,1	13	20	4	250
82	Хлеб белый сельский	0,04	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222
56,57,105,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
	<b>ИТОГО</b>	<b>0.915</b>				<b>1222,2</b>

Согласовано ГАПОУ СО «ННХТ»

Утверждено ИП Усова ЛВ



29.01.2025 среда						
Завтрак						
95	Каша дружба на молоке	0,250	4,8	3	23,6	140,7
102	Яйцо отварное	0,040	12,6	10,6	1,12	155
82	Хлеб белый витаминизированный	0,07	7,6	0,8	49,2	234,4
56	Компот из сухофруктов	0,200	0,4	0,1	16	65,9
	ИТОГО	0.560				596
обед						
99	Салат из белокочанной капусты	0,100	1,5	1,7	7,2	50,2
96	Суп лапша с курицей	0,010/0,250	4,2	4	8,2	85
62	Котлета по-домашнему	0,100	14,1	15,7	6,6	222,5
50	Гречневая каша	0,18	4,2	1,1	18,6	100,9
56,57,105,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
82	Хлеб белый витаминизированный	0,04	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222
	ИТОГО	0.915				973
30.01.2025 четверг						
завтрак						
30	Плов	0,200	10	3	14	120
75	Блинчик со сметаной	0,060/0,020	5,5	8	30	210
82	Хлеб белый сельский	0,070	7,6	0,8	49,2	234,4
104	Чай-заварка с сахаром	0,05/0,015	0,1	0	7	28
	ИТОГО	0.550				592,4
обед						
98	Салат из моркови с сахаром	0,100/0,015	1,3	2,4	9,1	60,9
97	Суп с клецками	0,010/0,250	4,1	2,1	5,3	56,9
55	Капуста тушеная	0,18	1,4	0,7	4,9	30,4
93	Сосиска отварная	0,1	9,9	18,9	0,7	212,4
56,57,105,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
82	Хлеб белый сельский	0,04	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222
	ИТОГО	0.93				875

31.01.2025 пятница						
завтрак						
100	Каша пшенная	0,250	3,8	5,3	10,3	103,1
89	Булочка колобок	0,050	8,6	2,7	57,1	287
104	Чай-заварка с сахаром	0,05/0,015	0,1	0	7	28
82	Хлеб белый витаминизированный	0,07	7,6	0,8	49,2	234,4
	ИТОГО	0,570				652,5
обед						
101	Салат с редисом , огурцом и яйцом	0,100/0,022	4	5	3	77
87	Щи со свежей капустой	0,010/0,250	4,17	4,49	2,59	77,91
51	Макароны отварные	0,18	5,3	4,9	32,8	196,8
20	Котлета куриная с соусом	0,100	17	10	11	200
56,57,105,106	Компот	0,200	0,3	0,1	14,7	58
82	Хлеб белый витаминизированный	0,04	7,6	0,8	49,2	234,4
79	Хлеб рж/пш	0,035	8,1	3,4	42,2	222
	ИТОГО	0,937				1066,11
№ рецептуры	наименование	Вес, кг	Белки на 100 гр	Жиры на 100 гр	Углеводы на 100 гр	Ккал. на 100 гр