Согласовано ГАПОУ СО «ННХТ»

Утверждено ИП Шашкова Е.А.

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес, гр	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
	23.11.2026г Понедельник					
	Завтрак					
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,2	157,6
84	Каша на молоке «Дружба»	220	6,81	10,98	29,43	245,95
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	500				577,15
	Обед					
103	Суп картоф. с макарон. изделиями	200	2,7	2,8	24,3	132,5
288	Фрикадельки в соусе	70	5,67	5,73	5,21	95,0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	670				593,1
	24.11.2026 Вторник					
	Завтрак					
202/309	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4
93	Сосиска отварная	50	9,9	18,9	0,7	212,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	430				515,4
	Обед					
101/226	Суп картоф. с пшеном и рыбой	200	3,44	3,18	16,46	108,2
268/331	Котлета с соусом	100	7,01	9,2	10,9	168,0
312	Картофельное пюре	150	3,51	25,1	5,7	261,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	700				749,8
	25.11.2026 Среда					
	Завтрак					
292	Булочка сдобная	70	53,0	46,0	84,0	347,0
210	Омлет натуральный	150	14,09	27,02	2,65	310,37
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	450				811,97
	Обед					
2	Рассольник	200	2,0	5,11	16,93	121,75
291	Плов из птицы	200	19,00	22,00	29,00	408,00
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	650				692,35
	26.11.2026 Четверг					
	Завтрак					
224	Творожная запеканка со сметаной	100	15,22	10,0	14,8	212,5
102	Отварное яйцо	40	12,6	10,6	1,12	155,0

648	Кисель из концентрата на плодовых экстр.	200	0,1	0,1	27,9	113,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	370				544,1
	Обед					
102	Суп картофельный с горохом	200	5,0	5,35	23,8	163,8
268/331	Шницель с соусом	100	7,1	9,2	10,9	168,0
171	Каша гречневая	150	5,7	11,4	40,1	285,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	700				779,8
	27.11.2026 Пятница					
	Завтрак					
292	Булочка сдобная	70	53,0	46,0	84,0	347,0
94	Каша рисовая на молоке	200	3,0	3,0	16,0	97,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	500				617,6
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,9	83,23
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	11,6	21,9	351,1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	650				646.93
	30.11.2026 Понедельник					
	Завтрак					
292	Булочка сдобная	70	53,0	46,0	84,0	347,0
302	Каша молочная «Геркулес»	200	10,2	12,3	44,5	330,0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	500				831,6
	Обед					
52	Суп из овощей	200	1,75	4,9	14,2	109,0
239	Тефтели рыбные в соусе	80	6,4	5,9	9,1	115,0
	Горох	150	11	4,5	36	229,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	680				615,6
	02.12.2026 Вторник					
	Завтрак					
84	Каша на молоке рисовая	200	6,81	10,98	29,43	245,95
102	Отварное яйцо	40	12,6	10,6	1,12	155,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	470				549,48
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	5,0	15,0	112,0
412	Котлета из птицы припущенная	80	9,51	7,96	7,2	120,0
202/309	Макароны отварные	150	5,3	4,8	28,6	179,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	680				574,0
	03.12.2026 Среда					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	150	14,09	27,02	2,65	310,37

93	Сосиска отварная	50	9,9	18,9	0,7	212,4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	430				696,37
	Обед					
50	Суп с мясными фрикадельками	200	6,18	5,52	15,54	136,56
96	Колбаса отварная с соусом	90	17,2	15,6	02	209,0
171	Каша рассыпчатая перловая	150	7,5	6,3	40,7	249,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	690				807,76
	04.12.2026 Четверг					
	Завтрак					
121	Булочка с джемом	80	5,9	2,9	25,3	144,0
94	Каша молочная пшеничная	200	4,0	3,0	20,0	120,0
648	Кисель из концентрата на плодовых экстр.	200	0,1	0,1	27,9	113,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	510				440,6
	Обед					
101/226	Суп картофельный с пшеном и рыбой	200	4,3	3,98	20,57	135,5
54	Плов с курицей	200	34,0	10,1	41,5	393,4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,0	39,0
	Итого:	650				741.5
	05.12.2026 Пятница					
	Завтрак					
224	Творожная запеканка со сметаной	120	15,22	10,0	14,8	212,5
102	Отварное яйцо	40	12,6	10,6	1,12	155
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,15	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого:	390				490,8
	Обед					
140	Суп картоф. с макаронными изделиями	200	3,2	3,0	22,6	134
188	Кнели из птицы с соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32
171	Каша гречневая	150	5,7	11,4	40,1	285,4
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,23	84,93
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8.0	39,0
	Итого:	700				812,25