



Утверждаю

Врио директора МОГАПОУ «ГорТех»

В.Г. Шадрин

« 20 » сентября 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МОГАПОУ «ГОРНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
на 2022-2023 учебный год

Первый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом	250/120/5	11,3	12,2	46,3	333
Кофейный напиток с молоком	200/130/8	4,88	5,39	22,4	153,9
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,18	149,6
Сыр	30	7,6	8,0	1,4	102
Обед					
Щи на м/б со сметаной	300/30/10	7,03	9,0	10,1	233,97
Котлета мясная	100	15,6	16,81	15,46	250,41
Картофельное пюре	250/5	4,27	6,38	28,18	215,0
Соус томатный	50	0,7	3,1	4,2	49
Помидор в с/с	80	0,6	0,1	2,9	30
Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
Ужин					
Рыба тушеная в сметанном соусе	120/50/10	23,0 0,63	9,5 3,53	1,7 2,76	229,08 44,7
Макаронь отварные	200/5	8,4	8,0	51,0	301
Икра овощная	80	1,8	5,4	14,96	100,32
Чай с лимоном	200	0,46	0,11	15,26	62,02
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	29,39	117,7
	Всего:	110,46	102,24	406,45	3041,61

## Второй день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша пшённая молочная с маслом	250/120/5	9,33	11,0	44,0	312,0
Какао с молоком	200/130/4	3,64	4,16	21,08	131,5
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,18	149,6
Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8
Яблоко	150	0,45	—	15,3	71,2
<b>Обед</b>					
Суп-лапша домашняя на к/б	300/30	15,75	18,75	20,75	283,5
Плов из курицы	250/80/5	19,9	25,3	32,1	436
Салаг из морской капусты	100	1,5	9,0	9,3	125
Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Сырники из творога	200	34,1	21,1	86,43	449
Соус сметанный	50/10	0,63	3,53	2,76	44,7
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,1
Печенье	30	2,22	3,0	22,86	121,8
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>117,54</b>	<b>105,01</b>	<b>437,8</b>	<b>3093,9</b>

## Третий день

Наименование блюд	Выход блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Омлет, колбаса варёная	116/60/5	9,8	12,9	2,89	251,59
Икра кабачковая	100	1,4	2,8	8,5	82,8
Какао с молоком	200	3,64	4,16	21,08	131,5
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,18	149,6
Сыр	30	7,6	8,0	1,4	102
Обед					
Рассольник на м/б со сметаной	300/30/10	10,71	11,32	18,96	328,59
Капуста тушёная с мясом	250/60/5	20,2	23,27	16,23	235,83
Кисель из с/мор. ягод	200	—	—	34,48	141,4
Булочка сдобная	100	7,8	8,6	52,6	300
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
Ужин					
Бефстроганов из печени	100/50/10	16,2	10,28	5,4	236,63
Гречка	180/5	10,1	6,3	41,7	182,66
Сок фруктовый виноград	200	0,6	0,4	42,6	132,88
Томаты в с/с	70	0,21	—	2,03	8,89
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	Всего:	110,79	107,6	404,12	3094,87

## Четвертый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная молочная с маслом	250/120/5	8,53	12,06	35,19	274,35
Кофейный напиток с молоком	200/130	4,88	5,39	22,4	153,9
Сырок творожный	100	8,9	2,6	28,6	149
Масло сливочное	20	0,10	16,5	0,18	149,6
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
<b>Обед</b>					
Суп фасолевый (Горохов) на м/б с гречками	300/30/40	9,59	12,26	18,46	243,51
Котлета рыбная	120	19,3	14,2	15,5	222
Картофельное пюре	200/5	4,68	6,38	7,58	348,04
Соус томатный	50	0,7	3,1	4,2	49
Икра свекольная	80	1,41	5,35	7,42	82,93
Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	3,32	5,02	19,24	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Сарделька отварная	ПО	9,6	12,4	1,0	252,2
Макаронны	200/5	17,54	4,61	115,86	253,5
Соус томатный	50	0,7	3,1	4,2	49
Чай с лимоном	200	0,46	0,11	15,26	62,02
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	Всего :	109,62	102,58	407,31	3109,85

Пятый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом	250/120/5	8,8	8,53	45,57	295,42
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Масло сливочное	20	1 0,1	16,50	0,18	149,6
Банан	120	1,9	0,7	26,25	120
<b>Обед</b>					
Борщ на м/б со сметаной	300/30/10	11,01	115,9	17,0	271,4
Гуляш мясной	100/50/5	29,2	26,6	4,7	404
Рис отварной	180	8,82	5,9	75	215
Помидор с/с	80	0,6	0,1	2,9	30
Кисель из с/м ягод	200	-		34,48	141,4
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Овощи тушёные с мясом	250/60/5	20,2	23,27	16,23	355,85
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Булочка сдобная	100	3,9	3,0	22,86	298
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	Всего:	107,28	103,83	430,99	3103,57

## Шестой день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная с молоком с маслом	250/120/5	9,2	10,0	65,3	385
Какао с молоком	200/130	3,64	4,16	21,08	131,5
Масло сливочное	20	0,1	16,50	0,18	149,6
Сырок творожный	400	8,9	8,0	28,6	149
Сыр	30	7,6	0,78	1,4	102
Хлеб пшеничный	60	4,98	2,6	28,86	136,2
<b>Обед</b>					
Суп с крупой (гречневой) на м/б	300/30/5	10,4	8,1	17,8	288
Рыба тушёная	120	23,08	17,4	2,6	311
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,6	70
Картофель отварной	180/5	4,5	3,8	36,0	251
Морская капуста	100	1,5	9,0	9,3	125
Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Тефтели мясные в сметанном соусе	120/50/10	17,3	15,7	19,9	290
Овощи тушёные с/мор	180	3,4	8,7	24,7	217
Чай с лимоном	200	0,46	0,11	15,26	62,02
апельсин	150	4,98	0,78	12,2	65
Хлеб пшеничный	60	2,58	0,38	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	1,4	0,3	27,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>112,96</b>	<b>109,77</b>	<b>409,38</b>	<b>3067,92</b>

## Седьмой день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная со сгущённой, с маслом	180/30/5	33,3	23,8	140,1	517
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,18	149,6
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Яблоко	150	0,45	0,6	15,3	71,2
<b>Обед</b>					
Суп с клецками на м/б	300/30	12,8	11,9	17,4	257
Шницель мясной	100	18,5	17,5	11,4	315
Каша перловая	180/5	5,8	6,2	36,0	300
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,6	70
Икра овощная (морковь)	100	1,5	9,0	9,3	125
Компот из с/ф	200	1,0	—	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Азу по -домашнему с мясом (капуста, картофель, зел.гор., лечо)	250/60/5	20,2	13,27	16,23	355,85
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Булочка сдобная	100	3,9	3,0	22,86	298,0
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>113,2</b>	<b>106,64</b>	<b>462,91</b>	<b>3391,65</b>

Восьмой день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Макароны с сыром	200/30/5	15,41	19,7	115,86	373
Кофейный напиток с молоком	200/130	3,2	2,8	18,5	110,7
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,18	149,6
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Обед					
Суп с фрикадельками мясными	300/50	16,3	20,5	29,9	372
Ленивые голубцы со сметаной с мясом	250/60/10	20,7	18,2	21,8	350
Компот из с/ф	200	1,0	—	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
Ужин					
Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8
Рыба тушёная в сметане	120/10	23,08	17,4	2,6	311
Икра свекольная	180	4,6	—	30,8	264
Кисель из с/мор ягод	200	—	—	34,48	141,4
печенье	30	2,22	3,0	22,86	121,8
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	Всего:	114,16	112,9	443,44	3077,1



## Девятый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная с маслом	250/120/5	15,7	14,5	54,4	370
Какао с молоком	200/130	3,64	4,16	21,08	131,5
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,18	149,6
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Яблоко	150	0,45	0,6	15,3	71,2
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной на м/б	300/30/10	18,4	20,0	18,2	322
Жаркое с мясом	250/60	20,2	23,27	38,81	355,85
Огурец солёный	70	0,56	0,07	1,19	8,88
Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Пудинг творожный с морковью	200/5	18,5	12,4	59,7	447
Соус сметанный	50/10	0,63	3,53	2,76	44,7
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Булочка с изюмом	100	6,57	5,4	50,81	361
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>104,24</b>	<b>103,81</b>	<b>433,57</b>	<b>3138,63</b>

## Десятый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом	250/120/5	8,8	8,53	45,57	295,42
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,18	149,6
Сыр	30	7,6	8,0	1,4	102
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Обед					
Суп овощной на м/б со сметаной	300/30/10	10,71	11,32	18,96	328,59
Биточки мясные	100	18,5	17,5	11,4	315
Гороховое шоре	180/50/5	23,2	10,5	54,3	408
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,6	70
Икра овощная из с/м	100	1,5	4,9	9,3	125
Компот из с/ф	200	1,0	—	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
Ужин					
Сосиска отварная	110	9,4	19,6	0,8	218
Гречка	180/5	10,1	6,3	41,7	268
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,6	70
Кисель из с/м ягод	200	—	—	34,48	141,4
Вафли	40	0,84	0,99	23,19	101,4
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	Всего:	114,6	111,24	423,72	3367,91

### Одиннадцатый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная с маслом	250/120/5	11,3	12,2	46,3	333
Кофейный напиток с молоком	200/130/8	4,88	5,39	22,4	153,9
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,18	149,6
Сыр	30	7,6	8,0	1,4	102
<b>Обед</b>					
Щи на м/б со сметаной	300/30/10	7,03	9,0	10,1	233,97
Котлета мясная	100	15,6	16,81	15,46	250,41
Картофельное пюре	250/5	4,27	6,38	28,18	215,0
Соус томатный	50	0,7	3,1	4,2	49
Помидор в с/с	80	0,6	0,1	2,9	30
Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Рыба тушеная в сметанном соусе	120/50/10	23,0 0,63	9,5 3,53	1,7 2,76	229,08 44,7
Макароньы отварные	200/5	8,4	8,0	51,0	301
Икра овощная	80	1,8	5,4	14,96	100,32
Чай с лимоном	200	0,46	0,11	15,26	62,02
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	29,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>110,46</b>	<b>102,24</b>	<b>406,45</b>	<b>3041,61</b>

## Двенадцатый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша пшённая молочная с маслом	250/120/5	9,33	11,0	44,0	312,0
Какао с молоком	200/130/4	3,64	4,16	21,08	131,5
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,18	149,6
Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8
Яблоко	150	0,45	—	15,3	71,2
<b>Обед</b>					
Суп-лапша домашняя на к/б	300/30	15,75	18,75	20,75	283,5
Плов из курицы	250/80/5	19,9	25,3	32,1	436
Салаг из морской капусты	100	1,5	9,0	9,3	125
Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Сырники из творога	200	34,1	21,1	86,43	449
Соус сметанный	50/10	0,63	3,53	2,76	44,7
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,1
Печенье	30	2,22	3,0	22,86	121,8
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	Всего:	117,54	105,01	437,8	3093,9

## Тринадцатый день

Наименование блюд	Выход блюдов	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Омлет, колбаса варёная	116/60/5	9,8	12,9	2,89	251,59
Икра кабачковая	100	1,4	2,8	8,5	82,8
Какао с молоком	200	3,64	4,16	21,08	131,5
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,18	149,6
Сыр	30	7,6	8,0	1,4	102
<b>Обед</b>					
Рассольник на м/б со сметаной	300/30/10	10,71	11,32	18,96	328,59
Капуста тушёная с мясом	250/60/5	20,2	23,27	16,23	235,83
Кисель из с/мор. ягод	200	—	—	34,48	141,4
Булочка сдобная	100	7,8	8,6	52,6	300
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Бефстроганов из печени	100/50/10	16,2	10,28	5,4	236,63
Гречка	180/5	10,1	6,3	41,7	182,66
Сок фруктовый виноград	200	0,6	0,4	42,6	132,88
Томаты в с/с	70	0,21	—	2,03	8,89
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>110,79</b>	<b>107,6</b>	<b>404,12</b>	<b>3094,87</b>

Четырнадцатый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша овсяная молочная с маслом	250/120/5	8,53	12,06	35,19	274,35
Кофейный напиток с молоком	200/130	4,88	5,39	22,4	153,9
Сырок творожный	100	8,9	2,6	28,6	149
Масло сливочное	20	0,10	16,5	0,18	149,6
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
<b>Обед</b>					
Суп фасолевый (Горохов) на м/б с гренками	300/30/40	9,59	12,26	18,46	243,51
Котлета рыбная	120	19,3	14,2	15,5	222
Картофельное пюре	200/5	4,68	6,38	7,58	348,04
Соус томатный	50	0,7	3,1	4,2	49
Икра свекольная	80	1,41	5,35	7,42	82,93
Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	3,32	5,02	19,24	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Сарделька отварная	ПО	9,6	12,4	1,0	252,2
Макароны	200/5	17,54	4,61	115,86	253,5
Соус томатный	50	0,7	3,1	4,2	49
Чай с лимоном	200	0,46	0,11	15,26	62,02
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	Всего :	109,62	102,58	407,31	3109,85

Пятнадцатый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом	250/120/5	8,8	8,53	45,57	295,42
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Масло сливочное	20	1 0,1	16,50	0,18	149,6
Банан	120	1,9	0,7	26,25	120
<b>Обед</b>					
Борщ на м/б со сметаной	300/30/10	11,01	115,9	17,0	271,4
Гуляш мясной	100/50/5	29,2	26,6	4,7	404
Рис отварной	180	8,82	5,9	75	215
Помидор с/с	80	0,6	0,1	2,9	30
Кисель из с/м ягод	200	-		34,48	141,4
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6.
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Овощи тушёные с мясом	250/60/5	20,2	23,27	16,23	355,85
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Булочка сдобная	100	3,9	3,0	22,86	298
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	Всего:	107,28	103,83	430,99	3103,57

## Шестнадцатый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша манная с молоком с маслом	250/120/5	9,2	10,0	65,3	385
Какао с молоком	200/130	3,64	4,16	21,08	131,5
Масло сливочное	20	0,1	16,50	0,18	149,6
Сырок творожный	400	8,9	8,0	28,6	149
Сыр	30	7,6	0,78	1,4	102
Хлеб пшеничный	60	4,98	2,6	28,86	136,2
<b>Обед</b>					
Суп с крупой (гречневой) на м/б	300/30/5	10,4	8,1	17,8	288
Рыба тушёная	120	23,08	17,4	2,6	311
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,6	70
Картофель отварной	180/5	4,5	3,8	36,0	251
Морская капуста	100	1,5	9,0	9,3	125
Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Гёфтели мясные в сметанном соусе	120/50/10	17,3	15,7	19,9	290
Овощи тушёные с/мор	180	3,4	8,7	24,7	217
Чай с лимоном	200	0,46	0,11	15,26	62,02
апельсин	150	4,98	0,78	12,2	65
Хлеб пшеничный	60	2,58	0,38	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	1,4	0,3	27,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>112,96</b>	<b>109,77</b>	<b>409,38</b>	<b>3067,92</b>



## Семнадцатый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная со сгущёнкой, с маслом	180/30/5	33,3	23,8	140,1	517
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,18	149,6
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Яблоко	150	0,45	0,6	15,3	71,2
<b>Обед</b>					
Суп с клецками на м/б	300/30	12,8	11,9	17,4	257
Шницель мясной	100	18,5	17,5	11,4	315
Каша перловая	180/5	5,8	6,2	36,0	300
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,6	70
Икра овощная (морковь)	100	1,5	9,0	9,3	125
Компот из с/ф	200	1,0	—	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Азу по -домашнему с мясом (капуста, картофель, зел.гор., лечо)	250/60/5	20,2	13,27	16,23	355,85
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Булочка сдобная	100	3,9	3,0	22,86	298,0
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>113,2</b>	<b>106,64</b>	<b>462,91</b>	<b>3391,65</b>

## Восемнадцатый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Макароны с сыром	200/30/5	15,41	19,7	115,86	373
Кофейный напиток с молоком	200/130	3,2	2,8	18,5	110,7
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,18	149,6
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
<b>Обед</b>					
Суп с фрикадельками мясными	300/50	16,3	20,5	29,9	372
Ленивые голубцы со сметаной с мясом	250/60/10	20,7	18,2	21,8	350
Компот из с/ф	200	1,0	—	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8
Рыба тушёная в сметане	120/10	23,08	17,4	2,6	311
Икра свекольная	180	4,6	—	30,8	264
Кисель из с/мор ягод	200	—	—	34,48	141,4
печенье	30	2,22	3,0	22,86	121,8
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>114,16</b>	<b>112,9</b>	<b>443,44</b>	<b>3077,1</b>

## Девятнадцатый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная с маслом	250/120/5	15,7	14,5	54,4	370
Какао с молоком	200/130	3,64	4,16	21,08	131,5
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,18	149,6
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Яблоко	150	0,45	0,6	15,3	71,2
<b>Обед</b>					
Свекольник со сметаной на м/б	300/30/10	18,4	20,0	18,2	322
Жаркое с мясом	250/60	20,2	23,27	38,81	355,85
Огурец солёный	70	0,56	0,07	1,19	8,88
Компот из с/ф	200	1,0	0,05	27,5	110
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Пудинг творожный с морковью	200/5	18,5	12,4	59,7	447
Соус сметанный	50/10	0,63	3,53	2,76	44,7
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Булочка с изюмом	100	6,57	5,4	50,81	361
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>104,24</b>	<b>103,81</b>	<b>433,57</b>	<b>3138,63</b>

Двадцатый день

Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом	250/120/5	8,8	8,53	45,57	295,42
Чай	200	0,26	0,06	14,97	56,1
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,18	149,6
Сыр	30	7,6	8,0	1,4	102
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
<b>Обед</b>					
Суп овощной на м/б со сметаной	300/30/10	10,71	11,32	18,96	328,59
Биточки мясные	100	18,5	17,5	11,4	315
Гороховое шоре	180/50/5	23,2	10,5	54,3	408
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,6	70
Икра овощная из с/м	100	1,5	4,9	9,3	125
Компот из с/ф	200	1,0	—	27,5	ПО
Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6
Хлеб ржаной	65	3,05	0,45	32,37	139,1
<b>Ужин</b>					
Сосиска отварная	110	9,4	19,6	0,8	218
Гречка	180/5	10,1	6,3	41,7	268
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,6	70
Кисель из с/м ягод	200	—	—	34,48	141,4
Вафли	40	0,84	0,99	23,19	101,4
Хлеб пшеничный	60	4,98	0,78	28,86	136,2
Хлеб ржаной	55	2,58	0,38	27,39	117,7
	<b>Всего:</b>	<b>114,6</b>	<b>111,24</b>	<b>423,72</b>	<b>3367,91</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450488

Владелец Шадрин Виктор Гарольдович

Действителен с 02.06.2023 по 01.06.2024