

Утверждаю

Директор ГБПОУ РМЭ  
«Йошкар-Олинский медколледж»  
Л.В. Рыжков

02.10.2025

**Перспективное двухнедельное меню для обучающихся в  
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»  
на осенне-зимний период года**

| №           | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюд         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|             |                                             |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1 День      |                                             |                 |                      |       |       |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|             | Завтрак                                     |                 |                      |       |       | 765,25                               |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 311         | Каша пшеничная<br>молочная<br>жидкая        | 250/10          | 7,86                 | 10,9  | 41,09 | 310,73                               | 0,17          | 0,26  | 78,97 | 0,35 | 155,87                    | 179,97 | 44,6   | 0,98 |
| 3           | Бутерброд с<br>сыром                        | 30/20           | 6,89                 | 6,77  | 15,4  | 151,4                                | 0,03          | 0,14  | 52,0  | -    | 181,7                     | 119,5  | 10,9   | 0,56 |
| 693         | Какао с молоком                             | 200             | 3,87                 | 3,8   | 25,06 | 161,36                               | 0,04          | 1,3   | 20,0  | -    | 122,4                     | 96,8   | 19,32  | 0,38 |
| *338        | Банан                                       | 150             | 2,26                 | 0,76  | 28,5  | 141,76                               | 0,06          | 15,0  | 30,0  | 0,6  | 12,0                      | 42,0   | 63,0   | 0,9  |
|             | Обед                                        |                 |                      |       |       | 936,56                               |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| *47         | Салат из<br>квашенной.<br>капусты           | 100             | 1,63                 | 4,0   | 6,62  | 67,43                                | 0,01          | 27,18 | -     | 1,64 | 49,33                     | 28,08  | 14,54  | 0,6  |
| 140,<br>549 | Суп<br>картофельный с<br>лапшой<br>домашней | 250             | 2,87                 | 2,75  | 17,87 | 110,0                                | 0,08          | 6,6   | 12,87 | 0,16 | 15,1                      | 58,03  | 20,93  | 0,86 |
| 437         | Гуляш                                       | 50/50           | 13,91                | 13,58 | 2,82  | 189,13                               | 0,07          | 0,32  | -     | 0,41 | 7,67                      | 130,97 | 17,7   | 1,93 |
| 511         | Рис отварной                                | 200             | 5                    | 7,4   | 53,2  | 300,0                                | 0,04          | -     | 36,0  | -    | 22,8                      | 113,6  | 36,0   | 1,52 |
| 648         | Кисель                                      | 200             | 0,4                  | -     | 37,8  | 156,0                                | -             | 4,4   | -     | -    | 22,0                      | 18,0   | 6,0    | 0,2  |
|             | Хлеб ржано-<br>пшеничный                    | 60              | 3,96                 | 0,6   | 24,12 | 114,0                                | 0,12          | -     | -     | -    | 22,8                      | 93,6   | 29,4   | 1,56 |
|             | Всего                                       |                 |                      |       |       | 1701,81                              |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 2 день      |                                             |                 |                      |       |       |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
|             | Завтрак                                     |                 |                      |       |       | 777,53                               |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 17          | Салат изсоленых<br>огурцом с луком          | 100             | 0,9                  | 5,0   | 2,6   | 61,0                                 | -             | 5,5   | -     | -    | 23,0                      | 28,0   | 13,0   | 0,6  |
| 297         | Каша гречневая<br>рассыпчатая               | 200/5           | 9,39                 | 7,67  | 37,82 | 261,87                               | 0,19          | 1,12  | 39,01 | 1,28 | 70,09                     | 246    | 173,25 | 5,25 |
| 451         | Котлета мясная                              | 100             | 15,92                | 18,44 | 14,54 | 286,42                               | 0,04          | -     | -     | -    | 10,08                     | 150,9  | 18,62  | 2,18 |
| 692         | Кофейный                                    | 200             | 1,7                  | 1,84  | 18,05 | 97,24                                | 0,1           | 0,48  | 7,5   | -    | 52,06                     | 42,66  | 14,25  | 0,3  |

|               |                                                    |              |      |      |       |                |       |       |      |      |       |       |       |      |
|---------------|----------------------------------------------------|--------------|------|------|-------|----------------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
|               | напиток                                            |              |      |      |       |                |       |       |      |      |       |       |       |      |
|               | Хлеб<br>пшеничный                                  | 30           | 4,6  | 0,4  | 30,2  | 71,0           | -     | -     | -    | 1,2  | 13,8  | 50,4  | 19,8  | 1,2  |
|               | <b>Обед</b>                                        |              |      |      |       | <b>1016,96</b> |       |       |      |      |       |       |       |      |
| #53           | Салат из свеклы<br>с зеленым<br>горошком           | 100          | 1,66 | 4,18 | 8,19  | 77,1           | 0,05  | 9,8   | -    | 0,01 | 27,93 | 41,96 | 18,57 | 1,31 |
| 124           | Щи из свежей<br>капусты с<br>мясом, со<br>сметаной | 250/10<br>/6 | 5,8  | 9,78 | 8,55  | 142,48         | 0,08  | 18,48 | -    | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2  | 0,83 |
| 443           | Плов из<br>говядины                                | 200          | 20,0 | 8,5  | 10,2  | 435,0          | 0,2   | 0,003 | 1,6  | 0,02 | 50,0  | 156,0 | 27,0  | 1,0  |
| *338          | Яблоко                                             | 100          | 0,26 | 0,2  | 11,4  | 52,0           | 0,01  | 4,6   | 3,0  | 0,18 | 6,0   | 0,08  | 4,66  | 0,12 |
| 639           | Компот из смеси<br>сухофруктов                     | 200          | 1,16 | 0,3  | 47,26 | 196,38         | 0,02  | 25,8  | -    | 0,02 | 5,84  | 46,0  | 33,0  | 0,96 |
|               | Хлеб ржано-<br>пшеничный                           | 60           | 3,96 | 0,6  | 24,12 | 114,0          | 0,12  | -     | -    | -    | 22,8  | 93,6  | 29,4  | 1,56 |
|               | <b>Всего</b>                                       |              |      |      |       | <b>1794,49</b> |       |       |      |      |       |       |       |      |
| <b>3 день</b> |                                                    |              |      |      |       |                |       |       |      |      |       |       |       |      |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |              |      |      |       | <b>632,18</b>  |       |       |      |      |       |       |       |      |
| 311           | Каша рисовая<br>молочная<br>жидкая                 | 250/10       | 6,34 | 10,4 | 38,42 | 272,68         | 0,06  | 0,27  | 79,9 | 0,35 | 154,7 | 155,6 | 34,43 | 0,52 |
| *2            | Бутерброд с<br>маслом                              | 50/10        | 3,7  | 8,5  | 26,25 | 155,0          | 96,0  | -     | 0,02 | -    | 8,4   | 30,6  | 4,2   | 0,35 |
| 337           | Яйцо вареное                                       | 40           | 5,1  | 4,6  | 0,3   | 63,0           | 100,0 | -     | 0,03 | -    | 22,0  | 77,0  | 5,0   | 1,0  |
| 686           | Чай с лимоном                                      | 200/15<br>/7 | 0,2  | -    | 13,6  | 56,0           | -     | 2,2   | -    | -    | 16,0  | 8,0   | 6,0   | 0,8  |
| *338          | Груша                                              | 150          | 0,5  | 0,2  | 18,2  | 85,5           | 0,01  | 6,45  | 1,5  | 0,18 | 13,5  | 42,0  | 10,5  | 0,27 |
|               | <b>Обед</b>                                        |              |      |      |       | <b>966,79</b>  |       |       |      |      |       |       |       |      |
| **<br>126     | Икра свекольная                                    | 100          | 2,35 | 4,6  | 12,33 | 100,1          | 0,03  | 6,72  | -    | 3,2  | 38,24 | 60,79 | 29,63 | 1,77 |
| 132           | Рассольник<br>ленинградский                        | 250/10       | 2,4  | 5,2  | 15,85 | 120,48         | 0,07  | -     | 6,81 | 23,6 | 20,59 | 67,39 | 23,26 | 0,87 |

|               |                                                    |        |      |      |       |                |      |      |       |      |       |        |       |      |
|---------------|----------------------------------------------------|--------|------|------|-------|----------------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 371           | Рыба<br>припущенная                                | 100    | 23,5 | 7,0  | 0,5   | 158,75         | 0,17 | 0,66 | 21,9  | 1,85 | 23,32 | 215,37 | 33,45 | 0,68 |
| 203           | Картофель<br>отварной                              | 250/5  | 5,0  | 7,0  | 40,66 | 246,66         | 0,3  | 50,0 | 33,33 | -    | 39,0  | 150,0  | 58,16 | 2,25 |
| *389          | Сок фруктовый<br>яблочный                          | 200    | 1,0  | -    | 20,2  | 84,8           | 0,04 | 4,0  | -     | 0,02 | 14,0  | 0,14   | 10,0  | 2,8  |
|               | Хлеб ржано-<br>пшеничный                           | 60     | 3,96 | 0,6  | 24,12 | 114,0          | 0,12 | -    | -     | -    | 22,8  | 93,6   | 29,4  | 1,56 |
|               | Хлеб<br>пшеничный                                  | 60     | 4,6  | 0,4  | 30,2  | 142,0          | -    | -    | -     | 1,2  | 13,8  | 50,4   | 19,8  | 1,2  |
|               | <b>Всего</b>                                       |        |      |      |       | <b>1598,97</b> |      |      |       |      |       |        |       |      |
| <b>4 день</b> |                                                    |        |      |      |       |                |      |      |       |      |       |        |       |      |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |        |      |      |       | <b>778,66</b>  |      |      |       |      |       |        |       |      |
| 355           | Вареники<br>ленивые                                | 200/5  | 22,6 | 23,9 | 23,3  | 397,0          | 0,27 | 0,05 | 57,55 | 0,05 | 170,9 | 254,3  | 27,05 | 0,93 |
| 692           | Кофейный<br>напиток                                | 200    | 1,7  | 1,84 | 18,05 | 97,24          | 0,1  | 0,48 | 7,5   | -    | 52,06 | 42,66  | 14,25 | 0,3  |
| 97            | Сыр порциями                                       | 20     | 4,64 | 5,9  | -     | 71,66          | 0,01 | 0,14 | 52,0  | 0,1  | 176,0 | 100,0  | 7,0   | 0,2  |
| *338          | Банан                                              | 150    | 2,26 | 0,76 | 28,5  | 141,76         | 0,06 | 15   | 30    | 0,6  | 12,0  | 42,0   | 63,0  | 0,9  |
|               | Хлеб<br>пшеничный                                  | 30     | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,0           | -    | -    | -     | 0,6  | 6,9   | 25,2   | 9,9   | 0,6  |
|               | <b>Обед</b>                                        |        |      |      |       | <b>1018,61</b> |      |      |       |      |       |        |       |      |
| 50            | Салат из свеклы<br>с сыром                         | 100    | 3,29 | 6,33 | 5,29  | 91,34          | 0,01 | 4,88 | 26,0  | 1,57 | 112,3 | 80,26  | 17,6  | 1,02 |
| 139           | Суп<br>картофельный с<br>бобовыми                  | 250    | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75         | 0,23 | 5,81 | -     | -    | 38,08 | 87,18  | 35,03 | 2,03 |
| 462,<br>600   | Тефтели в соусе                                    | 100/30 | 15,9 | 14,4 | 16,0  | 218,0          | 0,1  | -    | 0,04  | 4,3  | 16,0  | 140,0  | 20,0  | 2,0  |
| 516           | Макароны<br>отварные                               | 200    | 7,4  | 5,8  | 48,0  | 276,0          | 0,1  | -    | 28,0  | -    | 29,4  | 64,2   | 11,6  | 1,1  |
| 638           | Компот из<br>плодов сухих<br>(чернослив и<br>изюм) | 200    | 0,68 | 0,06 | 27,88 | 113,52         | -    | 0,3  | -     | -    | 17,25 | 11,55  | 36,0  | 0,6  |
|               | Хлеб ржано-<br>пшеничный                           | 60     | 3,96 | 0,6  | 24,12 | 114,0          | 0,12 | -    | -     | -    | 22,8  | 93,6   | 29,4  | 1,56 |

|               |                                                    |              |       |       |       |                |      |       |       |      |        |        |       |      |
|---------------|----------------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|----------------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
|               | Хлеб<br>пшеничный                                  | 30           | 2,3   | 0,2   | 15,1  | 71,0           | -    | -     | -     | 0,6  | 6,9    | 25,2   | 9,9   | 0,6  |
|               | <b>Всего</b>                                       |              |       |       |       | <b>1797,27</b> |      |       |       |      |        |        |       |      |
| <b>5 день</b> |                                                    |              |       |       |       |                |      |       |       |      |        |        |       |      |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |              |       |       |       | <b>695,04</b>  |      |       |       |      |        |        |       |      |
| 311           | Каша манная<br>молочная                            | 250/10       | 7,6   | 10,4  | 37,16 | 272,68         | 0,17 | 0,27  | 79,99 | 0,78 | 159,13 | 133,77 | 23,19 | 0,52 |
| 3             | Бутерброд с<br>маслом и сыром                      | 50/15/5      | 7,0   | 7,1   | 22,0  | 183,0          | 0,06 | 0,04  | 34,08 | 0,75 | 125,05 | 106,53 | 20,58 | 0,96 |
| 693           | Какао с молоком                                    | 200          | 3,87  | 3,8   | 25,06 | 161,36         | 0,04 | 1,3   | 20,0  | -    | 122,4  | 96,8   | 19,32 | 0,38 |
| *338          | Яблоко                                             | 150          | 0,4   | 0,3   | 17,1  | 78,0           | 0,02 | 6,9   | 4,5   | 0,27 | 9,0    | 0,13   | 7,5   | 0,18 |
|               | <b>Обед</b>                                        |              |       |       |       | <b>996,38</b>  |      |       |       |      |        |        |       |      |
| **<br>126     | Икра морковная                                     | 100          | 2,2   | 4,6   | 10,88 | 93,7           | 0,05 | 5,12  | -     | 3,2  | 30,64  | 70,0   | 41,28 | 1,22 |
| 124           | Щи из свежей<br>капусты с<br>мясом, со<br>сметаной | 250/10<br>/6 | 5,8   | 9,78  | 8,55  | 142,48         | 0,08 | 18,48 | -     | 2,38 | 33,98  | 47,43  | 22,2  | 0,83 |
| 439,<br>600   | Печень тушенная<br>в соусе                         | 50/50        | 13,5  | 9,2   | 8,6   | 171,2          | 0,19 | 12,7  | 52,4  | 1,0  | 30,0   | 239,0  | 17,0  | 5,0  |
| 520           | Картофельное<br>пюре                               | 200          | 3,46  | 7,2   | 27,9  | 191,0          | 0,2  | 34,2  | 36,0  | -    | 33,6   | 102,4  | 42,2  | 1,62 |
| 631           | Компот из<br>свежих плодов<br>(яблоки)             | 200          | 0,2   | 0,1   | 17,2  | 142,0          | 0,01 | 1,6   | -     | 0,08 | 6,03   | 3,83   | 3,13  | 0,8  |
|               | Хлеб ржано-<br>пшеничный                           | 60           | 3,96  | 0,6   | 24,12 | 114,0          | 0,12 | -     | -     | -    | 22,8   | 93,6   | 29,4  | 1,56 |
|               | Хлеб<br>пшеничный                                  | 60           | 4,6   | 0,4   | 30,2  | 142,0          | -    | -     | -     | 1,2  | 13,8   | 50,4   | 19,8  | 1,2  |
|               | <b>Всего</b>                                       |              |       |       |       | <b>1691,42</b> |      |       |       |      |        |        |       |      |
| <b>6 день</b> |                                                    |              |       |       |       |                |      |       |       |      |        |        |       |      |
|               | <b>Завтрак</b>                                     |              |       |       |       | <b>705,24</b>  |      |       |       |      |        |        |       |      |
| *212          | Омлет с<br>колбасой                                | 200/5        | 18,99 | 28,32 | 3,51  | 345,9          | 0,13 | 0,33  | 452,9 | 2,02 | 151,72 | 346,49 | 25,97 | 3,91 |
| 773           | Булочка                                            | 90           | 6,6   | 4,3   | 44,0  | 243,0          | 0,06 | -     | 13,0  | 1,04 | 12,8   | 51,08  | 8,76  | 0,7  |

|               |                                               |           |       |       |       |                |      |      |      |      |       |       |       |      |
|---------------|-----------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
|               | «Веснушка»                                    |           |       |       |       |                |      |      |      |      |       |       |       |      |
| 692           | Кофейный напиток                              | 200       | 1,7   | 1,84  | 18,05 | 97,24          | 0,1  | 0,48 | 7,5  | -    | 52,06 | 42,66 | 14,25 | 0,3  |
| # 50          | Консервы овощные (зеленый горошек)            | 50        | 1,55  | 0,1   | 3,25  | 20,0           | 0,05 | 0,35 | -    | -    | 10,0  | 31,0  | 10,5  | 0,35 |
|               | <b>Обед</b>                                   |           |       |       |       | <b>902,57</b>  |      |      |      |      |       |       |       |      |
| 71            | Винегрет овощной                              | 100       | 1,6   | 10,19 | 9,1   | 134,87         | -    | 8,22 | 12,0 | 2,6  | 22,4  | 20,5  | 10,8  | 0,8  |
| 110           | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной | 250/10 /6 | 6,48  | 6,5   | 14,17 | 141,1          | 0,05 | 8,75 | 5,0  | 2,75 | 62,5  | 227,5 | 32,5  | 1,5  |
| 436           | Жаркое подомашнему                            | 80/160    | 27,53 | 7,47  | 21,95 | 265,0          | 0,21 | 8,97 | 24,0 | -    | 31,1  | 337,0 | 65,7  | 4,03 |
| *389          | Сок фруктовый абрикосовый                     | 200       | 1,0   | -     | 25,4  | 105,6          | 0,12 | 8,0  | 3,2  | 0,82 | 40,0  | 0,3   | 20,0  | 0,4  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                          | 60        | 3,96  | 0,6   | 24,12 | 114,0          | 0,12 | -    | -    | -    | 22,8  | 93,6  | 29,4  | 1,56 |
|               | Хлеб пшеничный                                | 60        | 4,6   | 0,4   | 30,2  | 142,0          | -    | -    | -    | 1,2  | 13,8  | 50,4  | 19,8  | 1,2  |
|               | <b>Всего</b>                                  |           |       |       |       | <b>1607,81</b> |      |      |      |      |       |       |       |      |
| <b>7 день</b> |                                               |           |       |       |       |                |      |      |      |      |       |       |       |      |
|               | <b>Завтрак</b>                                |           |       |       |       | <b>762,74</b>  |      |      |      |      |       |       |       |      |
| *2            | Бутерброд с маслом                            | 50/10     | 3,7   | 8,5   | 26,25 | 155,0          | 96   | -    | 0,02 | -    | 8,4   | 30,6  | 4,2   | 0,35 |
| 311           | Каша молочная «Дружба»                        | 250/10    | 7,86  | 10,9  | 41,09 | 294,24         | 0,12 | 0,26 | 78,9 | 0,35 | 155,9 | 179,9 | 44,6  | 0,98 |
| 630           | Чай с молоком                                 | 200       | 1,4   | 1,6   | 16,4  | 86,0           | 0,02 | -    | -    | -    | 66,0  | 50,0  | 12,0  | 0,8  |
| *338          | Груша                                         | 150       | 0,5   | 0,2   | 18,2  | 85,5           | 0,01 | 6,45 | 1,5  | 0,18 | 13,5  | 42    | 10,5  | 0,27 |
|               | Хлеб пшеничный                                | 60        | 4,6   | 0,4   | 30,2  | 142,0          | -    | -    | -    | 1,2  | 13,8  | 50,4  | 19,8  | 1,2  |
|               | <b>Обед</b>                                   |           |       |       |       | <b>1060,79</b> |      |      |      |      |       |       |       |      |
| *53           | Салат из моркови с курагой                    | 50        | 2,41  | 0,13  | 27,19 | 112,93         | 0,04 | 1,86 | 1,62 | -    | 74,51 | 67,94 | 48,85 | 1,49 |
| 132           | Рассольник                                    | 250/10    | 2,4   | 5,2   | 15,85 | 120,48         | 0,07 | -    | 6,81 | 23,6 | 20,59 | 67,39 | 23,26 | 0,87 |

|               |                                          |           |       |       |       |                |      |       |       |      |       |        |       |      |
|---------------|------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
|               | ленинградский                            |           |       |       |       |                |      |       |       |      |       |        |       |      |
| 383,600       | Рыба, запеченная в сметанном соусе       | 80/20     | 11,65 | 11,36 | 26,58 | 255,0          | 0,09 | 0,28  | 62,5  | -    | 56,76 | 171,57 | 28,5  | 1,64 |
| 520           | Картофельное пюре                        | 200       | 3,46  | 7,2   | 27,9  | 191,0          | 0,2  | 34,2  | 36,0  | -    | 33,6  | 102,4  | 42,2  | 1,62 |
| 639           | Компот из смеси сухофруктов              | 200       | 1,16  | 0,3   | 47,26 | 196,38         | 0,02 | 25,8  | -     | 0,02 | 5,84  | 46,0   | 33,0  | 0,96 |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,3   | 0,2   | 15,1  | 71,0           | -    | -     | -     | 0,6  | 6,9   | 25,2   | 9,9   | 0,6  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                     | 60        | 3,96  | 0,6   | 24,12 | 114,0          | 0,12 | -     | -     | -    | 22,8  | 93,6   | 29,4  | 1,56 |
|               | <b>Всего</b>                             |           |       |       |       | <b>1823,53</b> |      |       |       |      |       |        |       |      |
| <b>8 День</b> |                                          |           |       |       |       |                |      |       |       |      |       |        |       |      |
|               | <b>Завтрак</b>                           |           |       |       |       | <b>767,66</b>  |      |       |       |      |       |        |       |      |
| 97            | Сыр порциями                             | 20        | 4,64  | 5,9   | -     | 71,66          | 0,01 | 0,14  | 52,0  | 0,1  | 176,0 | 100,0  | 7,0   | 0,2  |
| 366           | Запеканка из творога со сгущ. молоком    | 200/30    | 36,4  | 26,3  | 48,1  | 569,0          | 0,11 | 0,78  | 155,7 | 0,06 | 378,7 | 436,7  | 54,37 | 1,11 |
| 686           | Чай с лимоном                            | 200/15 /7 | 0,2   | -     | 13,6  | 56,0           | -    | 2,2   | -     | -    | 16    | 8      | 6     | 0,8  |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,3   | 0,2   | 15,1  | 71,0           | -    | -     | -     | 0,6  | 6,9   | 25,2   | 9,9   | 0,6  |
|               | <b>Обед</b>                              |           |       |       |       | <b>1007,31</b> |      |       |       |      |       |        |       |      |
| **104,105     | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25    | 7,29  | 5,7   | 16,99 | 148,5          | 0,15 | 12,34 | 4,95  | -    | 31,9  | 129,96 | 40,01 | 1,61 |
| 431           | Печень по-строгановски                   | 65/40     | 16,1  | 11,1  | 2,7   | 175,0          | 0,15 | 4,53  | 40,23 | 4,3  | 16,26 | 260,5  | 18,4  | 5,6  |
| 516           | Макароны отварные                        | 200       | 7,4   | 5,8   | 48,0  | 276,0          | 0,1  | -     | 28,0  | -    | 29,4  | 64,2   | 11,6  | 1,1  |
| *389          | Сок фруктовый виноградный                | 200       | 0,6   | 0,4   | 32,6  | 136,4          | 0,01 | 4,0   | -     | 0,02 | 40,0  | 0,17   | 14,0  | 0,8  |
| *54           | Салат из свеклы с яблоками               | 100       | 1,07  | 4,7   | 10,6  | 86,41          | 0,02 | 9,16  | 0,01  | 2,13 | 33,86 | 30,78  | 16,7  | 1,55 |
|               | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,3   | 0,2   | 15,1  | 71,0           | -    | -     | -     | 0,6  | 6,9   | 25,2   | 9,9   | 0,6  |
|               | Хлеб ржано-                              | 60        | 3,96  | 0,6   | 24,12 | 114,0          | 0,12 | -     | -     | -    | 22,8  | 93,6   | 29,4  | 1,56 |

|                     |                                                                    |        |       |       |       |                |      |      |       |      |        |        |        |      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|----------------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
|                     | пшеничный                                                          |        |       |       |       |                |      |      |       |      |        |        |        |      |
|                     | <b>Всего</b>                                                       |        |       |       |       | <b>1774,97</b> |      |      |       |      |        |        |        |      |
| <b>9 День</b>       |                                                                    |        |       |       |       |                |      |      |       |      |        |        |        |      |
|                     | <b>Завтрак</b>                                                     |        |       |       |       | <b>727,18</b>  |      |      |       |      |        |        |        |      |
| 311                 | Каша овсяная<br>молочная                                           | 250/10 | 8,49  | 12,42 | 34,37 | 282,82         | 0,16 | 0,29 | 81,51 | 0,82 | 176,57 | 219,47 | 62,8   | 1,48 |
| 337                 | Яйцо вареное                                                       | 40     | 5,1   | 4,6   | 0,3   | 63,0           | 100  | -    | 0,03  | -    | 22     | 77     | 5      | 1,0  |
| 693                 | Какао с молоком                                                    | 200    | 3,87  | 3,8   | 25,06 | 161,36         | 0,04 | 1,3  | 20    | -    | 122,4  | 96,8   | 19,32  | 0,38 |
| *338                | Яблоко                                                             | 150    | 0,4   | 0,3   | 17,1  | 78,0           | 0,02 | 6,9  | 4,5   | 0,27 | 9,0    | 0,13   | 7,5    | 0,18 |
|                     | Хлеб<br>пшеничный                                                  | 60     | 4,6   | 0,4   | 30,2  | 142,0          | -    | -    | -     | 1,2  | 13,8   | 50,4   | 19,8   | 1,2  |
|                     | <b>Обед</b>                                                        |        |       |       |       | <b>1034,92</b> |      |      |       |      |        |        |        |      |
| **<br>126           | Икра свекольная                                                    | 100    | 2,35  | 4,6   | 12,33 | 100,1          | 0,03 | 6,72 | -     | 3,2  | 38,24  | 60,79  | 29,63  | 1,77 |
| 140,<br>487,<br>549 | Суп<br>картофельный с<br>макаронными<br>изделиями,с<br>мясом птицы | 250/25 | 3,11  | 2,95  | 16,41 | 104,69         | 0,04 | 0,99 | -     | 0,34 | 36,07  | 212,52 | 16,46  | 0,57 |
| 437                 | Гуляш                                                              | 50/50  | 13,91 | 13,58 | 2,82  | 189,13         | 0,07 | 0,32 | -     | 0,41 | 7,67   | 130,97 | 17,7   | 1,93 |
| 511                 | Рис отварной                                                       | 200    | 5     | 7,4   | 53,2  | 300,0          | 0,04 | -    | 36,0  | -    | 22,8   | 113,6  | 36,0   | 1,52 |
| 648                 | Кисель                                                             | 200    | 0,4   | -     | 37,8  | 156,0          | -    | 4,4  | -     | -    | 22,0   | 18,0   | 6,0    | 0,2  |
|                     | Хлеб<br>пшеничный                                                  | 30     | 2,3   | 0,2   | 15,1  | 71,0           | -    | -    | -     | 0,6  | 6,9    | 25,2   | 9,9    | 0,6  |
|                     | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                           | 60     | 3,96  | 0,6   | 24,12 | 114,0          | 0,12 | -    | -     | -    | 22,8   | 93,6   | 29,4   | 1,56 |
|                     | <b>Всего</b>                                                       |        |       |       |       | <b>1762,1</b>  |      |      |       |      |        |        |        |      |
| <b>10 день</b>      |                                                                    |        |       |       |       |                |      |      |       |      |        |        |        |      |
|                     | <b>Завтрак</b>                                                     |        |       |       |       | <b>786,56</b>  |      |      |       |      |        |        |        |      |
| #52                 | Салат из свеклы<br>отварной                                        | 50     | 0,71  | 3,04  | 4,18  | 46,95          | 0,01 | 4,75 | -     | -    | 17,57  | 20,48  | 10,45  | 0,66 |
| 413                 | Сосиски,<br>сардельки<br>отварные                                  | 100    | 10,4  | 20,0  | 0,8   | 224,0          | 0,04 | -    | -     | -    | 24,0   | 140,0  | 16,0   | 1,8  |
| 297                 | Каша гречневая<br>рассыпчатая                                      | 200/5  | 9,39  | 7,67  | 37,82 | 261,87         | 0,19 | 1,12 | 39,01 | 1,28 | 70,09  | 246    | 173,25 | 5,25 |
| 692                 | Кофейный<br>напиток                                                | 200    | 1,7   | 1,84  | 18,05 | 97,24          | 0,1  | 0,48 | 7,5   | -    | 52,06  | 42,66  | 14,25  | 0,3  |

|             |                                                                        |              |      |      |       |                |      |       |      |      |       |       |       |      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| *338        | Груша                                                                  | 150          | 0,5  | 0,2  | 18,2  | 85,5           | 0,01 | 6,45  | 1,5  | 0,18 | 13,5  | 42    | 10,5  | 0,27 |
|             | Хлеб<br>пшеничный                                                      | 30           | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,0           | -    | -     | -    | 0,6  | 6,9   | 25,2  | 9,9   | 0,6  |
|             | <b>Обед</b>                                                            |              |      |      |       | <b>1005,21</b> |      |       |      |      |       |       |       |      |
| *42         | Салат<br>картофельный с<br>соленым<br>огурцом и<br>зеленым<br>горошком | 100          | 5,61 | 4,09 | 18,98 | 130,52         | 0,2  | 11,44 | 0,01 | 3,32 | 38,64 | 99,32 | 35,53 | 2,44 |
| 124         | Щи из свежей<br>капусты с<br>мясом, со<br>сметаной                     | 250/10<br>/6 | 5,8  | 9,78 | 8,55  | 142,48         | 0,08 | 18,48 | -    | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2  | 0,83 |
| 520         | Картофельное<br>пюре                                                   | 200          | 3,46 | 7,2  | 27,9  | 191,0          | 0,2  | 34,2  | 36,0 | -    | 33,6  | 102,4 | 42,2  | 1,62 |
| 466,<br>583 | Биточки<br>паровые с<br>соусом                                         | 50/50        | 7,96 | 9,22 | 7,27  | 143,21         | 0,02 | -     | -    | -    | 5,04  | 75,47 | 9,31  | 1,09 |
| 631         | Компот из<br>свежих плодов<br>(яблоки)                                 | 200          | 0,2  | 0,1  | 17,2  | 142,0          | 0,01 | 1,6   | -    | 0,08 | 6,03  | 3,83  | 3,13  | 0,8  |
|             | Хлеб ржано-<br>пшеничный                                               | 60           | 3,96 | 0,6  | 24,12 | 114,0          | 0,12 | -     | -    | -    | 22,8  | 93,6  | 29,4  | 1,56 |
|             | Хлеб<br>пшеничный                                                      | 60           | 4,6  | 0,4  | 30,2  | 142,0          | -    | -     | -    | 1,2  | 13,8  | 50,4  | 19,8  | 1,2  |
|             | <b>Всего</b>                                                           |              |      |      |       | <b>1791,77</b> |      |       |      |      |       |       |       |      |

Перспективное двухнедельное меню составлено на основании:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва, 2004 г. Издательство «Хлебпродинформ»;
2. #Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М: ДеЛи плюс, 2011 год и 2015 г.;
3. \*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного, 2005 г., 2007г.;
4. \*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией А.и. Здобнова и В.А. Цыганенко, АСК, 2005 г.

Калькулятор  Малагина.И.Н

Зав. Производством  Ильина.Т.А