



**СОГЛАСОВАНО**

**Директор ГБОУ ЯНАО НУРМИК**

**Шелякин А.С.**

**2022г**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ООО «Пеликан»**

**З.М. Мунирова/**

**2022г**

## **Двенадцатидневное меню**

**горячего питания завтраков и обедов для обучающихся**

**ГБОУ ЯНАО "Новоуренгойский многопрофильный колледж"**

День/неделя **Понедельник 1**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№206, сб.2018г.	Каша овсяная молочная жидкая	180	8,21	3,87	6,82	0,00	30,89	223,45
	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
№301, сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,02	8,51	51,16
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,00	0,63	0,00	34,60	180,00
	Фрукты	100	0,46		0,46		11,27	51,75
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>14,89</b>	<b>5,35</b>	<b>13,47</b>	<b>0,02</b>	<b>85,31</b>	<b>543,74</b>
	Обед							
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	100	1,71	0,00	5,39	5,99	8,17	92,97
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250/30	10,24	9,12	11,04	0,00	11,89	191,45
№125, сб.2016г.	Куры отварные	100	24,95	29,88	20,98	0,00	0,35	290,30
№ 177, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	180	3,28	0,66	3,33	0,00	20,40	129,91
№311, сб.2018г.	Компот из ягод клюквы	200	0,53	0,17	0,06	0,00	18,21	74,54
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>53,87</b>	<b>39,83</b>	<b>42,71</b>	<b>5,99</b>	<b>149,37</b>	<b>1245,77</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,76</b>	<b>45,18</b>	<b>56,18</b>	<b>6,01</b>	<b>234,68</b>	<b>1789,51</b>

День/неделя вторник 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
№239, сб. 2018 г.	Запеканка из творога	200/40	31,19	28,83	21,89	0,00	58,52	558,87	
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	6,37	24,76	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	92,00	
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,00	0,63	0,00	34,60	180,00	
	Булочка Слобная	80	6,40	0,00	9,49	0,00	28,50	294,00	
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>43,42</b>	<b>28,83</b>	<b>32,23</b>	<b>0,02</b>	<b>148,19</b>	<b>1149,62</b>	
	Обед								
№36, сб. 2018 г.	Салат "Мазайка"	100	1,58	0,00	7,52	0,00	9,15	113,82	
№64, сб. 2018 г.	Суп картофельный с клецками	250/30/10	10,48	8,86	10,71	2,45	11,56	188,09	
№130, сб. 2018 г.	Печень по-строгановски	120	23,78	22,76	15,32	0,00	1,57	239,76	
№201, сб. 2018г.	Каша гречневая вязкая	180	7,05	2,17	7,83	0,00	34,19	240,65	
№311, сб. 2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	18,21	74,54	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60	
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00	
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>56,58</b>	<b>33,96</b>	<b>43,35</b>	<b>2,45</b>	<b>165,03</b>	<b>1323,46</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>100,00</b>	<b>62,79</b>	<b>75,58</b>	<b>2,47</b>	<b>313,22</b>	<b>2473,08</b>	

День/неделя	№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Среда 1		Завтрак							
№212, сб.2018 г.		Каша из смеси круп(трещневая, овсяная, перловая) молочная жидкая	180	7,80	3,36	8,63	0,00	27,85	228,16
		Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
№301, сб. 2018 г.		Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,02	11,23	61,51
		Фрукты свежие	100	0,60	0,00	0,60	0,00	14,70	75,00
		Хлеб пшеничный	50	4,75	0,00	0,63	0,00	34,60	180,00
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>14,62</b>	<b>4,84</b>	<b>15,42</b>	<b>0,02</b>	<b>88,42</b>	<b>582,05</b>
		Обед							
№42, сб.2018 г.		Винегрет овощной	100	1,44	0,00	2,57	0,00	8,22	65,99
№55, сб.2018 г.		Щи из свежей капусты с картофелем	250/30	13,47	11,69	15,23	0,00	9,08	231,74
№98, сб.2018 г.		Жаркое по-домашнему	250	20,81	17,45	22,19	0,00	25,32	391,67
ТК		Компот из плодов быстросамороженных	200	0,56	0,00	0,13	0,00	16,32	71,52
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
		Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>49,44</b>	<b>29,14</b>	<b>42,03</b>	<b>0,00</b>	<b>149,29</b>	<b>1227,53</b>
		<b>Итого за день</b>		<b>49,44</b>	<b>33,98</b>	<b>57,45</b>	<b>0,02</b>	<b>237,71</b>	<b>1809,58</b>

День/неделя Четверг 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№234, сб.2018 г.	Омлет натуральный	150	19,84	15,11	24,10	0,00	62,50	535,13
№306, сб.2018 г.	Какао с молоком	200	5,24	4,99	4,10	0,36	14,09	113,80
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,00	0,63	0,00	34,60	180,00
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>29,83</b>	<b>20,10</b>	<b>28,83</b>	<b>0,36</b>	<b>111,19</b>	<b>828,93</b>
	Обед							
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	100	0,81	0,00	2,11	2,60	3,29	37,37
№59, сб.2018 г.	Рассолник домашний	250/30	11,15	8,94	12,49	0,00	14,56	220,80
№107, сб.2018 г.	Фрикадельки мясные (говядина или оленина)	100	13,08	12,91	9,99	0,00	8,36	177,29
№257, сб.1996 г.	Каша перловая вязкая	180	3,64	0,00	0,43	0,43	25,29	127,96
№251, сб.2018 г.	Соус молочный	20	0,39	0,30	1,14	0,00	1,33	17,23
№300, сб.2018 г.	Напиток лимонник	200	0,08	0,00	0,02	0,02	6,37	24,76
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>42,31</b>	<b>22,15</b>	<b>28,09</b>	<b>3,05</b>	<b>149,55</b>	<b>1072,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>72,14</b>	<b>42,25</b>	<b>56,92</b>	<b>3,41</b>	<b>260,74</b>	<b>1900,94</b>

День/неделя Пятница 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№228, сб.2018 г.	Макаронь, запеченные с сыром	200	20,40	4,34	19,40	0,00	47,30	472,20
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
№300, сб.2018 г.	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	6,37	24,76
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,00	0,63	0,00	34,60	180,00
	Фрукты свежие	100	0,46	0,00	0,46	0,00	11,27	51,75
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>25,72</b>	<b>4,37</b>	<b>24,64</b>	<b>0,02</b>	<b>99,58</b>	<b>766,08</b>
	Обед							
№38, сб.2018 г.	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,89	1,27	10,04	0,04	9,82	145,62
№69, сб.2018 г.	Суп из овощей	250/30	13,28	11,40	13,13	0,00	11,09	220,45
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	200	21,07	17,69	21,30	0,00	33,86	418,16
ТК	Компот из ягод шиповника	200	0,56	0,00	0,13	0,00	13,59	61,17
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>50,96</b>	<b>30,36</b>	<b>46,51</b>	<b>0,04</b>	<b>158,71</b>	<b>1312,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>76,68</b>	<b>34,73</b>	<b>71,15</b>	<b>0,06</b>	<b>258,29</b>	<b>2078,09</b>

День/неделя **Суббота 1**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	<b>Завтрак</b>							
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с вермишелью	200	5,78	4,39	5,60	0,00	18,08	146,75
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
№304, сб.2018 г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	16,92	118,58
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,21</b>	<b>14,09</b>	<b>19,69</b>	<b>0,00</b>	<b>59,19</b>	<b>495,57</b>
	<b>Обед</b>							
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с р/м	100	1,31	0,00	5,78	0,00	15,75	121,42
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой	250	2,29	0,20	4,37	0,00	12,67	104,37
№113, сб.2018 г.	Котлеты, биточки	80	20,60	0,00	18,30	0,00	17,50	320,00
	Капуста тушеная	50,00	1,00		1,90		4,60	39,10
	Каша гречневая (Рассыпч)	180/5	10,40		6,80		45,40	288,00
№310, сб.2018 г.	Компот из ягод брусники	200	0,06	0,00	0,01	0,00	9,99	39,72
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>48,82</b>	<b>0,20</b>	<b>39,07</b>	<b>0,00</b>	<b>196,26</b>	<b>1379,21</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,03</b>	<b>14,29</b>	<b>58,76</b>	<b>0,00</b>	<b>255,45</b>	<b>1874,78</b>

День/неделя Понедельник 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№210, сб.2018 г.	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,80	3,45	8,70	0,00	34,27	245,42
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
№300, сб.2018 г.	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	6,37	24,76
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,00	0,63	0,00	34,60	180,00
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,89</b>	<b>8,71</b>	<b>14,67</b>	<b>0,02</b>	<b>75,24</b>	<b>520,30</b>
	Обед							
	Икра кабачковая (консервы)	110	2,05	0,00	9,59	0,00	8,30	131,80
	Суп картофельный с рыбами консервами	250	12,53	8,82	15,65	3,72	27,94	311,47
№128, сб.2018 г.	Оладьи из пчени по-купецки	120	24,12	22,88	16,77	0,00	16,21	315,71
№233, сб.2018 г.	Макаронны отварные	180	5,19	0,05	7,57	0,00	28,06	208,29
№311, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,00	0,00	0,00	33,76	135,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>58,45</b>	<b>31,75</b>	<b>51,49</b>	<b>3,72</b>	<b>204,62</b>	<b>1569,47</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>75,34</b>	<b>40,46</b>	<b>66,16</b>	<b>3,74</b>	<b>279,86</b>	<b>2089,77</b>



День/неделя **Вторник 2**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№76, сб.2018 г.	Завтрак							
	Суп молочный с крупной овсянкой	200	7,01	5,49	7,34	0,00	18,88	171,30
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	5,24	4,99	5,16	0,36	13,94	122,74
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,00	0,63	0,00	34,60	180,00
	Фрукты свежие	100	0,46	0,00	0,46	0,00	11,27	51,75
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>22,32</b>	<b>15,34</b>	<b>22,09</b>	<b>0,36</b>	<b>78,95</b>	<b>622,66</b>
	Обед							
№32, сб.2018 г.	Салат "Школьный"	100	1,57	0,00	5,91	7,51	7,79	94,76
№56, сб.2018 г.	Рассольник ленинградский	250/20	7,91	6,13	9,60	4,00	15,60	185,88
ТТК	Рыба, тушеная с овощами	200	25,91	26,99	5,27	0,01	4,26	168,72
	Напиток из ягод голубики или черной смородины	200	0,06	0,00	0,01	0,00	11,40	62,00
№123, сб.2018 г.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>48,61</b>	<b>33,12</b>	<b>22,70</b>	<b>11,52</b>	<b>129,40</b>	<b>977,96</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>70,93</b>	<b>48,46</b>	<b>44,79</b>	<b>11,88</b>	<b>208,35</b>	<b>1600,62</b>

День/неделя **Среда 2**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№241, сб. 2018 г.	Сырники из творога с повидлом	200/30	39,53	36,66	14,23	0,00	54,73	508,86
№304, сб. 2018 г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	16,92	118,58
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,00	0,63	0,00	34,60	180,00
	Фрукты свежие	100	0,46		0,46		11,27	57,75
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>48,88</b>	<b>41,07</b>	<b>19,46</b>	<b>0,00</b>	<b>117,52</b>	<b>865,19</b>
	Обед							
	Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	1,37	0,00	5,11	0,00	7,46	84,67
№28, сб. 2018 г.	Суп картофельный с бобовыми	250/10	11,24	5,41	8,97	0,00	18,97	209,74
№109, сб. 2018 г.	Тефтели паровые	100	15,77	14,12	11,76	3,54	12,16	221,35
№145, сб. 2018 г.	Картофель отварной с маслом	200	4,20	1,65	5,38	0,00	23,33	164,22
№300, сб. 2018 г.	Напиток из шиповника	200	0,12	0,00	0,02	0,00	0,00	40,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>45,86</b>	<b>21,18</b>	<b>33,15</b>	<b>3,54</b>	<b>152,27</b>	<b>1187,38</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>94,74</b>	<b>62,25</b>	<b>52,61</b>	<b>3,54</b>	<b>269,79</b>	<b>2052,57</b>

День/неделя **Четверг 2**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№76, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес)	200	5,95	5,49	6,59	0,00	18,31	156,30
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12
№306, сб.2018 г.	Какао с молоком	200	5,24	4,99	5,16	0,36	13,94	122,74
	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,00	0,63	0,00	34,60	180,00
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>21,23</b>	<b>15,77</b>	<b>21,83</b>	<b>0,36</b>	<b>66,89</b>	<b>566,54</b>
	Обед							
№33, сб.2018 г.	Салат "Пестрый"	100	1,21	0,00	4,56	0,00	10,72	91,86
№62 сб.2018 г.	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	0,32	2,72	2,40	17,82	112,17
№89, сб.2018 г.	Рыба "Аптегитная"	250	21,98	1,51	22,17	0,00	13,74	350,44
№310, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	18,21	74,54
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>39,71</b>	<b>2,00</b>	<b>31,42</b>	<b>2,40</b>	<b>150,84</b>	<b>1095,61</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60,94</b>	<b>17,77</b>	<b>53,25</b>	<b>2,76</b>	<b>217,73</b>	<b>1662,15</b>

День/неделя Пятница 2

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№411 сб 2018г.	Каша манная молочная	200	8,25		10,88	0,00	42,63	306,50
№1025 сб 2018г.	Какао на молоке	200	4,00	0,00	4,60	0,00	26,36	157,60
	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	11,42	0,00	9,21	0,00	25,63	225,65
	Сок фруктовый	200	2,77		0,50		16,03	85,04
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>26,44</b>	<b>0,00</b>	<b>25,19</b>	<b>0,00</b>	<b>110,65</b>	<b>774,79</b>
	Обед							
№52 сб 2018г.	Салат "Летний"	100	1,71	0,00	5,39	5,99	8,17	92,97
№315 сб 2018г.	Суп кудрявый	250	6,30	0,00	5,60	0,00	15,50	289,00
№604 сб 2018г.	Сосиски отварные с соусом	100	11,35	0,00	19,30	0,00	36,50	254,50
№442 сб 2018г.	Макаронь отварные	180	8,12	0,00	7,44	0,00	29,21	236,00
№100 сб 2018г.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	0,50	0,00	15,01	57,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>40,84</b>	<b>0,00</b>	<b>40,14</b>	<b>5,99</b>	<b>194,74</b>	<b>1396,07</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,28</b>	<b>0,00</b>	<b>65,33</b>	<b>5,99</b>	<b>305,39</b>	<b>2170,86</b>

День/неделя **Суббота 2**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак							
№491 сб 2018г.	Вареники ленивые	200	17,20		19,70	0,00	66,70	512,00
	Хлеб с маслом	50/20	6,62	0,00	4,75	0,00	13,04	121,20
1010 сб 2018г.	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,00	0,05	0,00	15,22	65,00
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>24,08</b>	<b>0,00</b>	<b>24,50</b>	<b>0,00</b>	<b>94,96</b>	<b>698,20</b>
	Обед							
	Огурец соленый	100	0,90	0,00	0,13	0,00	3,60	14,50
№ 228 сб 2018г.	Суп с клецками	250	7,48	0,00	7,74	0,00	21,74	175,00
№323 сб 2018г.	Плов с мясом из птицы	250	11,35	0,00	19,30	0,00	36,50	254,50
	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	92,00
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,66	0,00	0,66	0,00	21,10	106,60
	Хлеб пшеничный	100	9,50	0,00	1,25	0,00	69,25	360,00
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>33,89</b>	<b>0,00</b>	<b>29,28</b>	<b>0,00</b>	<b>172,39</b>	<b>1002,60</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,97</b>	<b>0,00</b>	<b>53,78</b>	<b>0,00</b>	<b>267,35</b>	<b>1700,80</b>