

"Утверждаю"

Директор ГБОУ "Татарстанский кадетский корпус
Приволжского федерального округа им.Героя
Советского Союза Гани Сафиуллина"

_____ Плаксына И.В.
" _____ " _____ 2025г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00951C25F7E36D7A4002BB3DE141771A16
Владелец: Плаксына Ирина Владимировна
Действителен с 08.05.2024 до 01.08.2025

Примерное 2-х недельное меню ГБОУ "Татарстанский кадетский корпус Приволжского федерального округа им.Героя Советского Союза Гани Сафиуллина" на зимне-весенний период 2025 года

Наименование блюд	Цена	Выход (гр)	Ккал	Бел.	Жир.	Угл.	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	С (мг)	Сборник/ Норрецептуры
1 неделя											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
Завтрак											
Сыр голландский (порциями)		20	70	5,3	5,3	0	200	11,2	0,2	0,2	97/2004г
Масло сливочное (порциями)		20	132,4	0,2	14,5	0,3	2	0	0	0	96/2004г
Каша молочная рисовая с маслом сливочным		200/10	250.0	4.62	5.81	29.65	136.70	30.50	0.47	0.25	297/2004г
Какао с молоком		200	160.0	0.20	-	15.00	-	-	-	-	693/2004г
Батон		60	159	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			771.4	16.0	27.2	84.6	354.1	52.5	1.5	0.5	
Завтрак II											
Ряженка		200	112.0	5.80	5.08	8.00	240.00	190.00	28.00	1.40	698/2004г
Пряники		100	382.0	4.20	4.00	41.30	12.20	7.90	8.70	-	
Итого:			494.0	10.00	9.08	49.30	252.20	197.90	36.70	1.40	
Обед											
Фрукты свежие		150	70.5	0.15	-	8.10	34.00	19.00	0.29	60.00	
Суп картофельный с горохом,с мясными фрикадельками		250/40	249.6	14.48	12.08	21.93	55.29	46.34	87.64	-	139/2004г

Биточки нат/руubl.из мякоти птицы		60	285.0	13.95	10.10	13.95	29.60	14.50	1.08	-	414/1996
Каша гречневая вязкая		150	288.0	4.50	7.05	23.25	9.00	36.80	1.16	-	510/2004г
Кисель из концентрата		200	119.0	-	-	30.60	22.00	6.00	0.21	2.20	648/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.72	1.54	39.60	15.40	10.78	0.78	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.70	0.50	17.00	11.60	16.60	1.40	-	
Итого:			1,240.1	41.5	31.3	154.4	176.9	150.0	92.6	62.2	
Ужин I											
Салат из свеклы с растительным маслом		100	159.0	0.15	-	8.10	34.00	19.00	0.29	-	
Рыба запеченая в сметане с луком		75/5	185.0	20.00	11.24	4.70	81.00	69.20	1.20	0.60	383/2004г
Макароны отварные		200	284.0	11.70	13.70	47.00	28.10	12.10	1.30	-	517/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/10	65.0	0.20	-	15.00	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			837.0	37.8	26.5	114.4	158.5	111.1	3.6	0.6	
Ужин II											
Ватрушка с черносливом		100	278.0	5.07	4.75	49.60	14.62	9.43	1.04	0.04	
Сок фруктовый		200	100.0	1.00	-	21.20	-	-	-	-	
Итого:			378.0	6.07	4.75	70.80	14.62	9.43	1.04	0.04	
Всего:			3,720.5	111.4	98.7	473.5	956.3	520.9	135.3	64.7	
ВТОРНИК											
Завтрак I											
Масло сливочное (порциями)		20	132,4	0,2	14,5	0,3	2	0	0	0	96/2004г
Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	392.0	24.64	26.17	38.58	220.20	40.42	1.55		366/2004г
Кофейный напиток с молоком		200	103.3	3.90	3.80	25.10	0.40	-	-	-	692/2004г
Батон		60	159	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			786.7	34.4	46.0	103.6	238.0	51.2	2.3	-	
Завтрак II											
Булочка с сыром		100	380.0	6.10	5.20	51.00	16.30	10.10	1.30	0.06	
Кефир с сахаром		200/10	90.0	5.80	5.08	8.00	240.00	190.00	28.00	1.40	692/2004г
Итого:			470.0	11.90	10.28	59.00	256.30	200.10	29.30	1.46	
Обед											
Фрукты свежие		150	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной, с цыплятами		250/10/50	220.0	8.50	5.85	10.40	66.10	34.20	1.80	-	124/2004г
Биштекс		75	188.0	13.00	11.90	7.80	23.10	25.20	1.40	-	417/2004г

Каша ячневая вязкая		150	154.2	6.00	0.40	42.60	17.72	27.74	0.64	-	510/2004г
Напиток из изюма		200	127.0	0.20	-	15.00	-	-	-	-	638/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб "ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			987.7	36.3	20.2	140.5	167.9	133.5	6.3	60.0	
Ужин I											
Фрукты свежие		150	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Котлеты,шницеля рыбные		90	160.2	26.50	14.00	12.53	106.80	25.2	2.18	-	391/2004г
Картофельное пюре		150	168.0	2.10	5.50	14.50	32.30	27.7	0.80	-	520/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/10	65.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			753.7	35.7	27.8	93.4	204.2	113.9	4.9	60.0	
Ужин II											
Коржик молочный		100	309.0	5.10	4.80	49.50	14.60	9.40	1.00	0.04	
Напиток из сухофруктов		200	140.0	0.60	31.40	35.40	31.68	8.02	1.26	0.48	639/2004г
Итого:			449.0	5.70	36.20	84.90	46.28	17.42	2.26	0.52	
Всего:			3,447.1	124.0	140.5	481.4	912.7	516.1	45.1	122.0	
СРЕДА											
Завтрак I											
Сыр голландский (порциями)		20	70	5,3	5,3	0	200	11,2	0,2	0,2	97/2004г
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным		200/10	272.8	4.60	5.80	29.60	136.70	30.50	0.50	0.25	297/2004г
Какао с молоком		200	160.0	0.20	-	15.00	-	-	-	-	693/2004г
Батон		60	159.0	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			661.8	4.80	5.80	44.60	136.70	30.50	0.50	0.25	
Завтрак II											
Яйца вареные		1штг	62.0	5.10	4.60	0.30	22.00	5.00	1.00	-	337/2004г
Пряники		100	382.0	4.2	4.0	41.3	12.2	7.9	8.7	-	
Напиток из чернослива		200	154.0	1.00	-	21.20	-	-	-	-	639/2004г
Хлеб пшеничный		30	72.0	2.9	0.8	19.8	7.7	5.4	0.4	-	
Итого:			670.0	13.16	9.37	82.60	41.90	18.29	10.09	-	
Обед											
Фрукты свежие		150	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной с мясом (говядина)		250/10/40	255.0	13.32	13.70	18.20	65.70	45.30	1.70	16.80	132/2004г
Рыба тушеная в сметане с луком (горбуша)		75/5	185.0	20.0	11.2	4.7	81.0	69.2	1.2	0.6	

Гороховое пюре		200	218.0	3.00	8.00	31.60	-	-	-	-	514/2004г
Чай с шоколадными конфетами		200/3штг	160.0	0.20	-	15.00	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		30	72.0	2.9	0.8	19.8	7.7	5.4	0.4	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			1,044.5	42.23	34.21	114.40	200.00	155.49	4.98	77.40	
Ужин I											
Салат из морской капусты с маслом растительным		100	25.0	0.90	0.20	3.00					
Плов из птицы		150/75	451.0	19.35	9.45	48.18	31.90	58.00	3.35	4.11	443/2004г
Компот из свежих груш		200	110.0	0.20	-	15.00	-	-	-	-	631/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			730.0	26.17	11.19	105.78	47.30	68.78	4.13	4.11	
Ужин II											
Ватрушка с повидлом		100	278.0	5.10	4.80	49.60	14.60	9.40	1.00	0.04	
Сок фруктовый		200	100.0	1.0	-	21.2	-	-	-	-	
Итого:			378.0	6.10	4.80	70.80	14.60	9.40	1.00	0.04	
Всего:			3,484.3	123.4	87.4	467.0	508.0	365.9	25.1	141.6	
ЧЕТВЕРГ											
Завтрак I											
Масло сливочное порциями		20.00	132,4	0,2	14,5	0,3	2	0	0	0	96/2004г
Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	392.0	24.64	26.17	38.58	220.20	40.42	1.55	0.66	366/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/10	65.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	686/2004г
Батон		60.00	159.0	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			748.4	24.84	26.17	53.58	220.20	40.42	1.55	0.66	
Завтрак II											
Котлы кумеч		100	380.0	6.70	9.30	43.70	38.80	12.40	0.84	0.24	Татар нац
Молоко кипяченое		200	112.0	5.60	5.00	9.40	232.00	26.00	10.00	7.00	697/2004г
Итого:			492.0	12.30	14.30	53.10	270.80	38.40	10.84	7.24	
Обед											
Фрукты свежие		150	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Салат из соленых огурцов с луком с растительным маслом		100	146.0	1.0	6.8	3.7	15.7	-	0.8		
Суп картофельный с рыбными консервами		300	193.0	8.50	5.85	10.35	66.12	34.20	1.78	-	133/2004г
Пельмени отварные с маслом сливочным		200/10	466.0	14.20	24.30	46.30	-	-	-	-	719/2004г
Напиток из изюма		200	127.0	0.20	-	15.00	-	-	-	-	639/2004г

Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			1,230.5	32.47	38.99	140.05	142.84	80.58	5.08	60.00	
Ужин I											
Фрукты свежие		150	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе (мякоть птицы)		150/50	204.0	17.20	13.40	13.20	-	-	-	-	485/2004г
Чай с шоколадными конфетами		200/3шт	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			578.5	23.27	14.94	75.90	49.40	29.78	1.07	60.00	
Ужин II											
Коржик молочный		100	309.0	5.1	4.8	49.5	14.6	9.4	1.0	0.0	
Напиток из сухофруктов		200	140.0	0.60	31.40	35.40	31.70	8.00	1.30	0.48	639/2004г
Итого:			449.0	5.70	36.20	84.90	46.30	17.40	2.30	0.52	
Всего:			3,498.4	98.6	130.6	407.5	729.5	206.6	20.8	128.4	
ПЯТНИЦА											
Завтрак I											
Сыр голландский (порциями)		20	70	5,3	5,3	0	200	11,2	0,2	0,2	97/2004г
Каша молочная манная с маслом сливочным		200/10	232.0	4.62	5.81	29.70	136.70	30.50	0.47	0.25	297/2004г
Какао с молоком		200	160.0	0.20	-	15.00	-	-	-	-	693/2004г
Батон		60	159.0	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			621.0	4.82	5.81	44.70	136.70	30.50	0.47	0.25	
Завтрак II											
Пряники		100	382.0	4.2	4.0	41.3	12.2	7.9	8.7	-	
Кефир с сахаром		200/10	90.0	5.80	5.08	8.00	240.00	190.00	28.00	1.40	698/2004г
Итого:			472.0	10.00	9.08	49.30	252.20	197.90	36.70	1.40	
Обед											
Фрукты свежие		130	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Салат из свежей капусты		100	57.4	1.6	3.0	5.7	45.4	25.5	0.7		
Суп харчо с крупой рисовой, с цыплятами		250/50	283.0	14.48	12.00	21.90	55.30	46.30	87.60	12.44	138/2004г
Котлеты натурально рубленые из рыбы (минтай)		75	160.2	26.50	14.00	12.53	106.80	117.00	2.20	-	391/2004г
Макароны отварные		150	213.0	8.80	10.30	35.30	21.10	9.10	0.90	-	517/2004г
Кисель из концентрата		200	119.0	-	-	30.60	22.00	6.00	0.21	2.20	648/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	

Итого:			1,131.1	59.95	41.34	170.73	311.64	250.24	94.11	74.64	
Ужин I											
Сельдь п/п		25	62.0	0.10	7.30	0.14	2.00	-	-	-	2004г
Запеканка картофельная с мясом (говядина)		75/150	489.0	40.40	24.00	46.60	552.20	0.13	548.00	-	478/2004г
Чай с сахаром, с лимоном		200	65.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			760.0	46.42	32.84	101.34	569.60	10.91	548.78	-	
Ужин II											
Шаньга со сметаной		100	302.0	4.60	1.90	49.10	15.20	9.20	1.00	-	
Сок фруктовый		200	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			446.0	10.32	3.44	88.70	30.60	19.98	1.78	-	
Всего:			3,430.1	131.5	92.5	454.8	1,300.7	509.5	681.8	76.3	
СУББОТА											
Завтрак I											
Сыр голландский (порциями)		20	70	5,3	5,3	0	200	11,2	0,2	0,2	97/2004г
Сырники из творога со сгущенным молоком		100/20	261.0	10.80	11.50	17.00	97.00	17.80	0.60	0.40	358/2004г
Чай с шоколадными конфетами		200/3штг	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	685/2004г
Батон		30	159.0	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			650.0	11.00	11.50	32.00	97.00	17.80	0.60	0.40	
Завтрак II											
Масло сливочное (порциями)		20	132,4	0,2	14,5	0,3	2	0	0	0	96/2004г
Яйца вареные		1штг	62.0	5.1	4.6	0.3	22.0	5.0	1.0	-	337/2004г
Напиток из изюма		200	127.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	639/2004г
Батон		30	72.0	2.9	0.8	19.8	7.7	5.4	0.4	-	
Итого:			393.4	8.4	19.9	35.4	31.7	10.4	1.4	-	
Обед											
Фрукты свежие		150	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мякотью птицы		250/10/50	302.6	6.60	10.90	13.22	66.34	75.46	2.55	14.90	110/2004г
Пирожки открытые с мясом		100	330.8	10.00	18.90	29.80	-	-	-	-	
Компот из свежих яблок		200	110.0	1.00	-	33.00	41.54	23.00	0.70	0.80	631/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			1,041.9	26.17	31.84	140.72	168.88	144.84	5.72	75.70	
Ужин I											

Фрукты свежие		150	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Азу по-татарски		150/75	415.0	21.28	25.80	21.55	44.44	58.26	4.61	-	438/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/10	65.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			694.5	27.35	27.34	84.25	93.84	88.04	5.68	60.00	
Ужин II											
Ватрушка с черносливом		100	278.0	5.10	4.80	49.60	14.60	9.40	1.00	0.04	
Напиток из сухофруктов		200	140.0	0.6	31.4	35.4	31.7	8.0	1.3	0.5	639/2004г
Итого:			418.0	5.70	36.20	85.00	46.30	17.40	2.30	0.52	
Всего:			3,197.8	78.6	126.8	377.4	437.7	278.5	15.7	136.6	
ВОСКРЕСЕНЬЕ											
Завтрак I											
Сыр голландский (порциями)		20	70	5,3	5,3	0	200	11,2	0,2	0,2	97/2004г
Масло сливочное (порциями)		20	132,4	0,2	14,5	0,3	2	0	0	0	96/2004г
Каша молочная манная с маслом сливочным		200/10	232.0	4.60	5.80	29.70	136.70	30.50	0.47	0.25	297/2004г
Чай с сахаром		200	58.0	0.20	-	15.00	14.40	6.40	0,90,1		685/2004г
Батон		60	159.0	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			651.4	4.80	5.80	44.70	151.10	36.90	0.47	0.25	
Завтрак II											
Фрукты свежие (яблоки)		130	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Оладьи со сгущенным молоком		150/20	288.0	11.70	12.60	0.20	19.70	8.30	1.00	3.30	733/2004г
Компот из свежих груш		200	110.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	631/2004г
Итого:			468.5	12.05	12.60	23.30	53.70	27.30	1.29	63.30	
Обед											
Суп молочный с макаронными изделиями		300	218.0	7.00	7.90	24.70	-	-	-	-	160/2004г
Рагу из птицы		150/75	385.0	17.70	85.20	25.60	43.90	59.40	2.80	35.20	489/2004г
Чай с шоколадными конфетами		200/3шт	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			991.0	33.32	95.14	121.90	70.90	86.78	4.98	35.20	
Ужин I											
Фрукты свежие (апельсины)		150	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Консервированный зеленый горошек доп.ко второму блюду		100	83.0	0.8	7.7	2.4	35.6	13.6	0.6		
Пельмени отварные с маслом сливочным		200/10	466.0	14.2	24.3	46.3	-	-	-	-	719/2004г

Напиток из чернослива		200	154.0	1.00	-	21.20	-	-	-	-	639/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			917.5	21.87	33.54	117.60	85.03	43.38	1.70	60.00	
Ужин II											
Шаньга с картошкой		100	380.0	6.70	9.30	43.70	38.80	12.40	0.84	0.24	Татар нац
Сок фруктовый		200	100.0	1.0	-	21.2	-	-	-	-	
Итого:			480.0	7.70	9.30	64.90	38.80	12.40	0.84	0.24	
Всего:			3,508.4	79.7	156.4	372.4	399.5	206.8	9.3	159.0	
2 неделя											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
Завтрак I											
Масло сливочное порционно		20	132,4	0,2	14,5	0,3	2	0	0	0	96/2004г
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным		200/10	212.0	4.50	7.05	23.25	9.00	36.80	1.16	-	297/2004г
Какао с молоком		200	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	693/2004г
Батон		30	159	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			663.4	10.6	23.1	78.2	26.4	47.6	1.9	-	
Завтрак II											
Яйца вареные		40	62.0	5.10	4.60	0.30	22.00	5.00	1.00	-	337/2004г
Фрукты свежие (апельсины)		150	85.5	1.40	-	21.00	8.00	42.00	0.58	10.00	
Напиток из изюма		200	127.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	639/2004г
Батон		30	159	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			433.5	12.4	6.1	75.9	45.4	57.8	2.4	10.0	
Обед											
Салат из свежей капусты		100	57.4	1.6	3.0	5.7	45.4	25.5	0.7		
Суп картофельный с домашней лапшой, с курицей		250/50	303.8	11.60	10.15	73.69	35.73	36.65	1.68	-	148/2004г
Плов из говядины		150/75	423.4	19.35	9.45	48.15	31.86	58.01	3.35	4.11	443/2004
Кукуруза консервированная		50	25.0							-	
Чай с сахаром с лимоном		200	65.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			1,102.6	41.15	24.60	199.14	139.99	122.74	7.28	4.11	
Ужин I											
Груши свежие		150	85.5	1.45	-	21.00	8.00	42.00	0.58	10.00	
Рыба запеченая /горбуша/ в сметане с луком		75/5	185.0	20.0	11.2	4.7	81.0	69.2	1.2	0.6	383/2004г

Макароны отварные		200	284.0	11.7	13.7	47.1	28.1	12.1	1.2	-	517/2004г
Кисель из концентрата		200	119.0	-	-	30.60	22.00	6.00	0.21	2.20	648/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			817.5	38.9	26.5	143.0	154.5	140.1	4.0	12.8	
Ужин II											
Шаньга со сметаной		100	302.0	4.58	1.87	49.11	15.22	9.24	0.97	-	740/2004
Напиток из сухофруктов		200	140.0	0.60	31.40	35.40	31.68	8.02	1.26	0.48	639/2004г
Итого:			442.0	5.2	33.3	84.5	46.9	17.3	2.2	0.5	
Всего:			3,459.0	108.2	113.6	580.7	413.2	385.5	17.8	27.4	
ВТОРНИК											
Завтрак I											
Сыр "Голландский" порционно		20	70	5,3	5,3	0	200	11,2	0,2	0,2	97/2004г
Сырники из творога со сгущенным молоком		100/20	261.0	10.8	11.5	17.0	97.0	17.8	0.6	0.4	358/2004г
Чай с шоколадными конфетами		200/3шт	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	685/2004г
Батон		60	159.0	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			650.0	22.0	18.3	71.6	312.4	39.8	1.6	0.6	
Завтрак II											
Булочка Домашняя		100	303.0	4.38	1.87	49.11	15.22	9.24	0.97	-	738/2004
Молоко кипяченое		200	112.0	5.6	5.0	9.4	232.0	26.0	10.0	7.0	697/2004г
Итого:			415.0	10.0	6.9	58.5	247.2	35.2	11.0	7.0	
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом (говядина)		250/10/40	220.0	8.50	5.85	10.35	66.12	34.20	1.78	-	124/2004г
Биточки натурально рубленные из мякоти птицы		60	285.0	13.95	10.10	13.95	29.60	14.50	1.08	-	498/2004г
Гороховое пюре		200	218.0	3.0	8.0	31.6	-	-	-	-	514/2004г
Компот из свежих яблок		200	110.0	1.00	-	33.00	41.54	23.03	0.70	0.80	631/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			1,061.0	34.9	26.0	145.5	164.3	99.1	5.7	0.8	
Ужин I											
Апельсины свежие		150	70.5	0.15	-	8.10	34.00	19.00	0.29	60.00	
Салат из свеки с растительным маслом		100	159.0	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	-	-
Запеканка картофельная с мясом (говядина)		150/75	489.0	40.4	24.0	46.6	552.2	0.1	548.0	-	478/2004г

Сок фруктовый		200	100.0	1.00	-	21.20	-	-	-	-	
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			962.5	47.4	25.5	123.6	635.6	48.9	549.4	60.0	
Ужин II											
Ватрушка с повидлом		100	278.0	5.07	4.75	49.60	14.62	9.43	1.04	0.04	741/2004г
Напиток из чернослива		200	154.0	1.0	-	21.2	-	-	-	-	639/2004г
Итого:			432.0	6.1	4.8	70.8	14.6	9.4	1.0	0.0	
Всего:			3,520.5	120.3	81.5	470.0	1,374.1	232.5	568.7	68.4	
СРЕДА											
Завтрак I											
Масло сливочное порционно		20	132,4	0,2	14,5	0,3	2	0	0	0	96/2004г
Каша молочная ячневая с маслом сливочным		200/10	212.0	4.5	7.1	23.3	9.0	36.8	1.2	-	297/2004г
Какао с молоком		200	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	693/2004г
Батон		60	159	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			663.4	10.6	23.1	78.2	26.4	47.6	1.9	-	
Завтрак II											
Йогурт фруктовый		1шт/180	194.4	5.40	4.50	33.12					
Пряники		80	305.6	3.4	3.2	33.0	9.8	6.3	7.0	-	
Чай с сахаром с лимоном		200/10	65.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	686/2004г
Итого:			565.0	9.0	7.7	81.2	9.8	6.3	7.0	-	
Обед											
Яблоко		130	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	-
Салат из морской капусты		100	146.0	1.0	6.8	3.7	15.7	10,78	0.8		
Суп картофельный с крупой рисовой с мякотью птицы		250/50	255.0	8.50	5.85	10.35	-	-	-	-	138/2004г
Котлета натурально рубленая из рыбы (минтай)		75	160.2	26.5	14.0	12.5	106.8	117.0	2.2	-	391/2004г
Каша гречневая вязкая		150	288.0	4.50	7.05	23.25	9.00	36.80	1.16	-	246/2004г
Напиток из изюма		200	127.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	639/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			1,274.7	49.3	35.7	129.5	192.5	211.0	6.3	60.0	
Ужин I											
Груши свежие		100	85.5	1.5	-	21.0	8.0	42.0	0.6	10.0	
Азу по-татарски		150/75	415.0	21.28	25.80	21.55	44.47	58.26	4.61	-	438/2004г
Чай с шоколадными конфетами		200/3шт	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	685/2004г

Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	-
Итого:			804.5	28.7	27.3	97.2	67.9	111.0	6.0	10.0	
Ужин II											
Коржик молочный		100	309.0	5.1	4.8	49.5	14.6	9.4	1.0	0.0	-
Напиток из сухофруктов		200	140.0	0.6	31.4	35.4	31.7	8.0	1.3	0.5	639/2004г
Итого:			449.0	5.7	36.2	84.9	46.3	17.4	2.3	0.5	
Всего:			3,756.6	103.2	130.0	470.9	342.8	393.3	23.4	70.5	
ЧЕТВЕРГ											
Завтрак I											
Сыр "Голландский" порционно		20	70	5,3	5,3	0	200	11,2	0,2	0,2	97/2004г
Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	392.0	24.6	26.2	38.6	220.2	40.4	1.6	0.7	366/2004г
Кофейный напиток с молоком		200	103.3	3.90	3.80	25.10	0.40	-	-	-	692/2004г
Батон		60	159.0	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			724.3	39.5	36.8	103.3	436.0	62.4	2.5	0.9	
Завтрак II											
Котлы кумеч		100	380.0	6.68	9.28	43.74	38.84	12.42	0.84	0.24	Татар нац
Ряженка		200	112.0	5.80	5.08	8.00	240.00	190.00	28.00	1.40	698/2004г
Итого:			492.0	12.5	14.4	51.7	278.8	202.4	28.8	1.6	
Обед											
Апельсины свежие		100	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Боц из свежей капусты с картофелем, со сметаной с мясными фрикадельками		250/10/40	302.6	6.58	10.90	13.22	66.34	75.46	2.55	14.90	110/2004г
Птица тушеная с овощами		75/50	209.9	38.20	14.80	1.00	34.16	26.14	1.85	-	489/2004г
Каша пшеничная вязкая		150	154.2	6.00	8.20	33.20	-	-	-	-	510/2004г
Кисель из концентрата		200	119.0	-	-	30.60	22.00	6.00	0.21	2.20	648/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			1,084.2	59.4	35.9	142.7	183.5	154.0	7.1	77.1	
Ужин I											
Салат из соленых огурцов с луком с растительным маслом		100	96.0	1.12	-	-	14.00	20.00	0.92	25.00	
Гуляш из говядины		75/50	198.0	13.90	6.50	4.00	38.60	21.27	1.44	1.98	437/2004г
Макароны отварные		150	213.0	8.75	10.25	35.25	21.08	9.09	0.94	-	517/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/10	65.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб "Пшеничный"		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			716.0	29.7	18.3	93.9	89.1	61.1	4.1	27.0	


Ужин II											
Ватрушка с черносливом		100	278.0	5.1	4.8	49.6	14.6	9.4	1.0	0.0	-
Сок фруктовый		200	100.0	1.0	-	21.2	-	-	-	-	-
Итого:			378.0	6.1	4.8	70.8	14.6	9.4	1.0	0.0	
Всего:			3,394.5	147.2	110.2	462.4	1,002.0	489.3	43.5	106.6	
ПЯТНИЦА											
Завтрак I											
Масло сливочное порционно		20	132,4	0,2	14,5	0,3	2	0	0	0	96/2004г
Каша молочная манная с маслом сливочным		200/10	232.0	4.6	5.8	29.7	136.7	30.5	0.5	0.3	297/2004г
Какао с молоком		200	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	693/2004г
Батон		30	79.5	2.9	0.8	19.8	7.7	5.4	0.4	-	
Итого:			603.9	7.9	21.1	64.8	146.4	35.9	0.9	0.3	
Завтрак II											
Яйца вареные		40	62.0	5.10	4.60	0.30	22.00	5.00	1.00	-	337/2004г
Яблоки свежие		130	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Чай с шоколадными конфетами		200/3шт	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	685/2004г
Батон		30	79.5	2.9	0.8	19.8	7.7	5.4	0.4	-	
Итого:			372.0	8.3	5.4	43.2	63.7	29.4	1.7	60.0	
Обед											
Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из мякоти птицы		250/40	249.6	14.48	12.08	21.93	55.29	46.34	87.64	-	139/2004г
Рыба тушеная в сметане с луком (горбуша)		75/5	185.0	20.0	11.2	4.7	81.0	69.2	1.2	0.6	383/2004г
Картофельное пюре		150	168.0	2.10	5.50	14.50	32.30	22.08	0.80	-	520/2004г
Капуста тушеная		100	94.0	2.50	4.60	10.70	-	-	-	-	534/2004г
Напиток из сухофруктов		200	140.0	0.6	31.4	35.4	31.7	8.0	1.3	0.5	639/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			1,064.6	48.1	66.9	143.8	227.3	173.0	93.1	1.1	
Ужин I											
Салат из свежей моркови с сухофруктами		100	83.0	0.8	7.7	2.4	35.6	13.6	0.6		
Груши свежие		100	85.5	1.5	-	21.0	8.0	42.0	0.6	10.0	
Пельмени отварные с маслом сливочным		200/10	466.0	14.2	24.3	46.3	-	-	-	-	719/2004г
Компот из свежих яблок		200	110.0	1.0	-	33.0	41.5	23.0	0.7	0.8	631/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	

Итого:			888.5	23.2	33.5	142.3	100.5	89.4	2.7	10.8	
Ужин II											
Шаньга с картошкой		100	302.0	4.58	1.87	49.11	15.22	9.24	0.97	-	тат нац бл
Напиток из изюма		200	127.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	639/2004г
Итого:			429.0	4.8	1.9	64.1	15.2	9.2	1.0	-	
Всего:			3,358.0	92.2	128.7	458.2	553.1	336.9	99.3	72.1	
СУББОТА											
Завтрак I											
Сыр голландский (порциями)		20	70	5,3	5,3	0	200	11,2	0,2	0,2	97/2004г
Сырники из творога со сгущенным молоком		100/20	261.0	10.8	11.5	17.0	97.0	17.8	0.6	0.4	358/2004г
Чай с сахаром с лимоном		200/10	65.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	686/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			540.0	22.0	18.3	71.6	312.4	39.8	1.6	0.6	
Завтрак 2											
Кефир с сахаром		200/10	90.0	5.8	5.1	8.0	240.0	190.0	28.0	1.4	692/2004г
Шаньга со сметаной		100	302.0	4.6	1.9	49.1	15.2	9.2	1.0	-	740/2004
Итого:			392.0	10.4	7.0	57.1	255.2	199.2	29.0	1.4	
Обед											
Винегрет овощной		100	76.6	1.70	4.90	6.80					71/2004г
Суп картофельный с рыбными консервами		300	193.0	8.50	5.85	10.35	66.12	34.20	1.78	-	133/2004г
Котлета запеченая в тесте		75/50	378.0	16.40	16.50	29.70	42.40	31.40	1.84	0.12	
Чай с шоколадными конфетами		200/3шт	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			1,035.6	35.2	29.3	118.5	135.5	93.0	5.8	0.1	
Ужин I											
Апельсин		150	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	-
Бефстроганов		75/50	389.0	18.60	14.80	10.20	-	-	-	-	423/2004г
Каша гречневая вязкая		150	288.0	4.50	7.05	23.25	9.00	36.80	1.16	-	510/2004г
Сок фруктовый		200	100.0	1.0	-	21.2	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			991.5	30.0	23.4	102.4	58.4	66.6	2.2	60.0	
Ужин II											
Коржик молочный		100	309.0	5.1	4.8	49.5	14.6	9.4	1.0	0.0	-
Напиток из чернослива		200	154.0	1.00	-	-	-	-	-	-	639/2004

Итого:			463.0	6.1	4.8	49.5	14.6	9.4	1.0	0.0	
Всего:			3,422.1	103.7	82.8	399.0	776.1	408.0	39.6	62.2	
ВОСКРЕСЕНЬЕ											
Завтрак I											
Масло сливочное порционно		20	132,4	0,2	14,5	0,3	2	0	0	0	96/2004г
Сыр голландский (порциями)		20	70	5,3	5,3	0	200	11,2	0,2	0,2	97/2004г
Каша молочная пшенная с маслом сливочным		200/10	272.0	4.62	5.81	29.65	136.70	30.50	0.47	0.25	297/2004г
Кофейный напиток с молоком		200	103.3	3.9	3.8	25.1	0.4	-	-	-	692/2004г
Батон		60	159	5,7	1,54	39,6	15,4	10,78	0,78	0	
Итого:			376.7	8.52	9.61	54.75	137.10	30.50	0.47	0.25	
Завтрак II											
Яблоки свежие		130	70.5	0.2	-	8.1	34.0	19.0	0.3	60.0	
Оладьи со сгущенным молоком		150/20	288.0	11.7	12.6	0.2	19.7	8.3	1.0	3.3	733/2004г
Чай с шоколадными конфетами		200/3шт	160.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	685/2004г
Итого:			518.5	12.1	12.6	23.3	53.7	27.3	1.3	63.3	
Обед											
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной с курицей		250/10/50	255.0	13.32	13.70	18.20	65.68	45.31	1.70	16.81	131/2004г
Салат из свежей капусты		100	57.4	1.6	3.0	5.7	45.4	25.5	0.7		
Пельмени отварные с маслом сливочным		200/10	466.0	14.2	24.3	46.3	-	-	-	-	719/2004г
Напиток из сухофруктов		200	140.0	0.6	31.4	35.4	31.7	8.0	1.3	0.5	639/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Хлеб ржано-пшеничный		40	84.0	2.7	0.5	17.0	11.6	16.6	1.4	-	
Итого:			1,146.4	38.1	74.4	162.2	169.8	106.2	5.9	17.3	
Ужин I											
Груши свежие		100	85.5	1.5	-	21.0	8.0	42.0	0.6	10.0	
Жаркое по-домашнему		150/75	414.0	21.28	25.80	21.55	44.47	58.26	4.61	26.85	436/2004г
Чай с сахаром		200	58.0	0.20	-	15.00	-	-	-	-	685/2004г
Хлеб пшеничный		60	144.0	5.7	1.5	39.6	15.4	10.8	0.8	-	
Итого:			701.5	28.7	27.3	97.2	67.9	111.0	6.0	36.9	
Ужин II											
Булочка Домашняя		100	303.0	4.58	1.87	49.11	15.22	9.24	0.97	-	769/2004г
Напиток из изюма		200	127.0	0.2	-	15.0	-	-	-	-	639/2004г
Итого:			430.0	4.8	1.9	64.1	15.2	9.2	1.0	-	
Всего:			3,173.1	92.1	125.8	401.5	443.7	284.3	14.6	117.7	

всего за 14 дней			48,366.0	1,503.6	1,554.1	6,240.0	9,879.3	5,154.4	1,734.2	1,353.5	
В среднем за 1 день			3,454.7	107.4	111.0	445.7	705.7	368.2	123.9	96.7	

Лист согласования к документу № Меню на 2025 от 09.01.2025
Инициатор согласования: Плаксина И.В. Директор
Согласование инициировано: 09.01.2025 14:32

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Плаксина И.В.		 Подписано 09.01.2025 - 14:32	-