

Согласовано

Директор ГБУ КО ПОО «КСИПТ»



Е.В.Юлдашева



Утверждено

Директор ООО «Энола»



А.В. Таева



Примерное двухнедельное циклическое меню на 2024 г.

Документ подписан электронной подписью
Юлдашева Елена Владимировна
Директор
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
"КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ"

7511B9F16FFA971A7A74731FBF7F5B40
Срок действия с 07.03.2023 до 30.05.2024

	Сборник рецептов 2011	Наименование блюд	Энергетическая ценность	Масса порции	Б	Ж	У
1 день	Завтрак						
	243	Сосиска отварная	372.0	2/70	8.0	16.7	1.1
	309	Макаронны отварные	220,0	1/180	5,2	6,2	35,2
	3	Батон с сыром	123.0	1/50	4.7	7.9	7.3
	382	Какао с молоком	190,0	1/200	4.9	5.0	32.5
		Всего в завтрак	905.0	1/570			
	Обед						
	88	Щи из свежей капусты со сметаной и курицей	141,0	1/250/20/20	5,4	6,4	10,6
	288	Курица припущенная	188.0	1/100	19.2	26.6	0.7
	302	Каша гречневая	279,0	1/180	8.7	8.3	42.6
	71	Огурец порционный	7,0	1/40	0,4	0,1	1,3
	376	Чай с сахаром Каркаде	60.0	1/200	0,3	-	15.2
		Хлеб	110,0	2/25	4,6	0,5	24,8
		Всего в обед	805.0	1/860			
	Полдник						
	409	Кондитерское изделие	291.0	1/150	9.3	6.1	27.6
	376	Чай пакетированный	60.0	1/200	0.3		15.2
		Всего в полдник	361.0	1/350			
	Ужин						
	45	Салат из свежей капусты	88.0	1/75	1.4	5.1	8.9
	268	Биточек мясной с соусом	261.0	1/100/50	15.9	14.4	16.0
	304	Рис отварной рассыпчатый	219.0	1/180	3.6	6.0	36.8
		Хлеб	65.0	1/30	2.3	0.3	12.4
		Сок	108.0	1/200	0.2		24.0
		Всего в ужин	741.0	1/635			
	Ужин 2						
	338	Фрукт по сезону	80.0	1/200	0.6		17.2
		Итого	2892.0				
2 день	Завтрак						
	223	Запеканка творожная с соусом кисельным	364.0	1/150/50	15.0	13.3	21.0
	388	Напиток из шиповника	90.0	1/200	0.5	0.2	18.7
	4	Бутерброд с маслом	181.0	1/50	6.6	12.5	10.5
		Всего в завтрак	635.0	1/550			
	Обед						
	103	Суп картофельный с макаронами и курицей	138,0	1/250/20	6,0	3,1	21,0
	279	Тефтели в соусе	441.0	1/100/50	15.0	16.8	10.7
	312	Картофельное пюре	163.0	1/180	3.2	6.8	21.9
	70	Огурец соленый порционный	12,0	1/30	0,6	0,1	1,9
	349	Компот из ягод	182,0	1/200	0.6	-	46.0
		Хлеб	110,0	2/30	2.3	0.3	12.4
		Всего в обед	1046.0	1/890			
	Полдник						
	409	Печеное изделие	307.0	1/150	9.4	7.1	28.0
	349	Компот	182.0	1/200	0.6		46.0
		Всего в полдник	389.0	1/350			
	Ужин						
	67	Салат мясной	191.0	1/70	8.7	22.4	6.1
	288	Курица припущенная	188.0	1/100	19.2	26.6	0.7

	302	Каша полтавская	204	1/180	6.7	6.8	37.8
		Хлеб	65.0	2/25	2.3	0.3	12.4
		Сок	108.0	1/200	0.2		24.0
		Всего в ужин	756.0	1/600			
	Ужин 2						
		Кисломолочный продукт	116.0	1/200	5.6	6.4	7.6
		Итого	2942.0				
3 день	Завтрак						
	213	Омлет натуральный с картофелем	350,0	1/200	17,0	21.7	14,9
		Горошек зеленый порционно	36.0	1/50	1.5	2.0	3.1
	8	Бутерброд горячий	235.0	1/100	8.0	10.6	44.9
	379	Кофейный напиток	152,0	1/200	2,5	1,6	28,7
		Всего в завтрак	773.0	1/550			
	Обед						
	97	Суп картофельный с рыбой	155,0	1/250/20	6,0	5,2	17.5
	265	Плов с мясом	437,0	1/200/50	17,2	28.1	25,8
	47	Салат из квашеной капусты	84.0	1/75	1.3	5.0	10.4
	349	Компот из сухофруктов	151.0	1/200	2,3		35.8
		Хлеб	110,0	2/25	2.3	0,3	12.4
		Всего в обед	937.0	1/845			
	Полдник						
	412	Пицца	404.0	1/160	9.9	7.2	28.3
	349	Компот	151.0	1/200	2.3		35.8
		Всего в полдник	555.0	1/360			
	Ужин						
	50	Салат из свеклы	106	1/75	3.1	6.0	4.7
	290	Курица в соусе	220.0	1/100	13.5	14.2	17.0
	309	Макароны отварные	220.0	1/180	5.2	6.2	35.2
		Хлеб	65.0	2/25	2.3	0.3	12.4
		Сок	108.0	1/200	0.2		24.0
		Всего в ужин	719.0	1/605			
	Ужин 2						
	338	Фрукт по сезону	60.0	1/200	2.2		14.8
		Итого	3044.0				
4 день	Завтрак						
	398	Блинчики с мясом и сметаной	552.0	2/150/50	23.0	29.8	46.8
	382	Какао с молоком	190,0	1/200	4,9	5,0	32,5
		Всего в завтрак	742.0	1/550			
	Обед						
	82	Борщ с курицей и сметаной	145,0	1/250/20/20	5,4	7,8	13,4
	294	Котлета куриная	220,0	1/100	8.6	14.2	17.0
	304	Рис отв. рассыпчатый	219,0	1/180	3,6	6,0	36,8
	45	Салат из свежей капусты	54.0	1/75	0,8	3,1	5,8
	342	Компот из свежих яблок	142,0	1/200	0,2	-	35.8
		Хлеб	110,0	2/25	2.3	0,3	12.5
		Всего в обед	910.0	1/895			
	Полдник						
		Кондитерское изделие	291.0	1/150	7.9	5.1	56.6
	342	Компот	142.0	1/200	0.2		35.8
		Всего в полдник	433.0	1/350			

	Ужин						
		Эскалоп	439.0	1/100	20.1	41.9	11.2
	302	Каша гречневая рассыпчатая	279.0	1/180	8.7	7.8	42.6
	67	Винегрет	124.0	1/75	1.4	10.1	6.8
		Хлеб	65.0	2/25	2.3	0.3	12.5
		Сок	108.0	1/200	0.2		24.0
		Всего в ужин	1015.0	1/605			
	Ужин 2						
	338	Фрукт	60.0	1/200	2.0		15.3
		Итого	3160.0				
5 день	Завтрак						
	173	Каша молочная рисовая с маслом	307.0	1/250/10	14.7	9.7	30.5
	3	Булочка с сыром	323.0	1/100/20	14.7	71.9	57.3
	376	Чай с сахаром	58.0	1/200	0.2		15.0
		Итого в завтрак	688.0	1/580			
	Обед						
	104	Суп картофельный с фрикадельками	154.0	1/250/20	5.6	8.0	15.3
	260	Гуляш из свинины	159.0	1/80/50	15.3	13.0	3.4
	302	Каша перловая рассыпчатая	204.0	1/180	4.5	6.0	32.0
	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	106.0	1/75	1.4	3.1	8.8
	349	Компот и сухофруктов	151.0	1/200	1.04	-	34.0
		Хлеб	110.0	1/30	4.6	0.5	24.8
		Всего в обед	904.0	1/885			
	Полдник						
	420	Мясопродукт в тесте	374.0	1/150	12.0	10.0	33.0
	376	Чай с сахаром	58.0	1/200	0.2		15.0
		Всего в полдник	432.0	1/350			
	Ужин						
	45	Салат из свежей капусты	88.0	1/100	1.4	5.1	8.9
	265	Плов с курицей	457.0	1/250	22.2	22.3	37.0
		Хлеб	65.0	2/25	2.3	0.3	12.5
		Сок	108.0	1/200	0.2		24.0
		Итого в ужин	718.0	1/600			
	Ужин 2	Фрукт	80.0	1/200	0.6		17.2
		Итого	2822.0				
6 день							
	Завтрак						
	399	Блишечки с джемом	496.0	2/100/50	22.6	31.0	62.8
	379	Кофейный напиток	190.0	1/200	2.5	1.6	28.7
	338	Фрукт	80.0	1/150	0.6		17.2
		Итого в завтрак	766.0	1/600			
	Обед						
	67	Винегрет	124.0	1/75	1.0	3.1	5.6
	101	Суп картофельный с крупой и с курицей	138.0	1/250/20	2.0	2.4	14.8
	496	Отбивная куриная в сухарях	297.0	1/100	27.6	20.5	
	147	Картофель по-деревенски	168.0	1/150	3.4	6.8	23.9
	376	Чай Каркаде	58.0	1/200	0.2		15.0
		Хлеб	110.0	2/25	2.3	0.3	12.4

		Итого в обед	915.0	1/845			
	Полдник						
	424	Кондитерское изделие	391.0	1/150	7.9	5.1	56.5
	379	Кофейный напиток	190.0	1/200	2.5	1.6	28.7
		Итого в полдник	581.0	1/350			
	Ужин						
	99	Салат осенний	72.0	1/75	1.0	4.2	7.6
	229	Рыба с овощами и сыром	296.0	1/120	11.9	7.1	5.6
	304	Рис отварной рассыпчатый	219.0	1/180	3.6	6.0	36.8
		Хлеб	65.0	1/30	2.3	0.3	12.4
		Сок	108.0	1/200	0.2		24.0
		Итого в ужин	760.0	1/605			
	Ужин 2						
	338	Фрукт	80.0	1/200	0.5		13.1
		Итого	3102.0				
7 день	Завтрак						
	394	Вареники с картофелем и сметаной и маслом	394.0	1/200/5/20	15.2	16.8	50.2
	382	Какао с молоком	190.0	1/200	4.9	5.0	32.5
	372	Яблоко печеное	160.0	1/150	0.3	0.3	26.0
		Всего в завтрак	744.0	1/575			
	Обед						
	96	Рассольник с курицей и сметаной	174.0	1/250/20/15	6.4	7.0	20.4
	257	Жаркое по-домашнему с мясом	312.0	1/250	17.8	9.8	21.6
	71	Помидор свежий порционный.	12.0	1/30	0,4	0,1	1,3
	342	Компот из свежих яблок	142.0	1/200	0,2		35.8
		Хлеб	65,0	1/30	2.3	0,3	12.4
		Итого в обед	705.0	1/800			
	Полдник						
	410	Ватрушка с повидлом	391.0	1/150	6.6	6.5	52.5
	342	Компот	142.0	1/200	02		35.8
		Итого в полдник	533.0	1/350			
	Ужин						
	к/с	Салат из крабовых палочек пек.капустой	281.0	1/75	9.1	23.4	6.1
	294	Котлета куриная	220.0	1/100	8.6	14.2	17.0
	309	Макаронь отварные	220.0	1/180	5.2	6.2	35.2
		Хлеб	65.0	2/25	2.3	0.3	12.4
		Сок	108.0	1/200	0.2		24.0
		Итого в ужин	894.0	1/605			
	Ужин 2						
		Йогурт	130.0	1/200	3.0	2.5	30.5
		Итого	3006.0				
8 день	Завтрак						
	243	Сарделька отварная	276.0	1/130	11.5	18.3	1.5
	302	Каша полтавская пшеничная	270.0	1/180	5.2	6,2	35.2
	386	Чай черный с сахаром	60.0	1/200	0.2		15.0
		Батон с маслом	167.0	1/40	3.3	1.3	23.1
		Всего в завтрак	773.0	1/550			
	Обед						
	70	Огурец соленый	6.0	1/30	0.4	0.1	0.8

	102	Суп картофельный с горохом и с курицей	185.0	1/250/20	9.3	6.2	22.3
	к/с	Голубец ленивый в соусе	258.0	1/100/50	12.6	4.5	16.8
	312	Картофельное пюре	163.0	1/180	3.2	6.8	21.0
	349	Компот из сухофруктов	140.0	1/200	1.4		34.0
		Хлеб	65.0	1/30	2.3	0.2	12.4
		Итого в обед	817.0	1/860			
	Полдник						
	420	Мясопродукты в тесте	380.0	1/150	12.1	10.5	32.8
	386	Чай с сахаром	60.0	1/200	0.2		15.0
		Итого в полдник	440.0	1/350			
	Ужин						
	59	Салат из моркови с яблоками	70.0	1/75	1.5	4.0	11.0
	496	Отбивная куриная в сухарях	297.0	1/100	27.6	20.5	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	279.0	1/180	5.2	6.2	35.2
		Хлеб	65.0	2/25	2.3	0.3	12.4
		Сок	108.0	1/200	0.2		24.0
		Итого в ужин	819.0	1/605			
	Ужин 2						
		Фрукт	80.0	1/200	0.5		27.4
		Итого	2929.0				
9 день	Завтрак						
	213	Омлет натуральный с картофелем	350.0	1/250	18.0	24.7	24.9
	7	Горячий бутерброд	235.0	1/100	8.0	10.2	44.9
	379	Кофейный напиток с молоком	152.0	1/200	0,2	-	24,0
		Всего в завтрак	637.0	1/550			
	Обед						
	45	Салат из свежей капусты	88.0	1/75	1.4	5.1	8.9
	91	Щи из квашеной капусты с курицей и сметаной	145.0	1/250/20/20	5.4	6.5	12.6
	265	Плов с мясом	437.0	1/250	17.2	28.1	25.8
	343	Компот из ягод	182.0	1/200	0.6	-	46.0
		Хлеб	65.0	1/30	2.3	0,3	12.4
		Всего в обед	917.0	1/845			
	Полдник						
	409	Печеное изделие	347.0	1/150	9.4	7.1	28.0
	343	Компот из замороженных ягод	182.0	1/200	0,6	-	46.0
		Всего в полдник	529.0	1/350			
	Ужин						
	251	Поджарка мясная	240.0	1/100/30	13.4	13.8	4.5
	302	Каша перловая рассыпчатая	239.0	1/180	8.7	7.8	42.6
	70	Огурец соленый	7.0	1/300	0.4	0.1	1.3
		Сок	108.0	1/200	0,2	-	24.0
		Хлеб	110,0	2/30	2.3	03	12.4
		Всего в обед	697.0	1/600			
	Ужин 2						
		Йогурт питьевой	144.0	1/200	2.0	6.4	14.8
		Итого	2931.0				

10ден	Завтрак						
	401	Оладьи со сметаной	544.0	1/200/20	14.6	14.0	56.7
	360	Горячий шоколад	195.0	1/200	4.1	3.8	27.5
	372	Яблоко печеной	161.0	1/150	0,3	0.2	40.2
		Всего в завтрак	900.0	1/570			
	Обед						
	71	Огурец порционно	7.0	1/30	0.4	0.1	1.3
	103	Суп картофельный с макаронами и курицей	138.0	1/250/20	6.0	3.1	31.0
	293	Шашлык куриный, соус	188.0	1/100/20	19.2	12.1	0.7
	314	Картофель припущенный	168.0	1/180	3.4	6.8	23.9
	348	Компот из кураги с изюмом	151.0	1/200	2,3		35.8
		Хлеб	65.0	1/30	2.3	0.3	12.4
		Итого в обед	717.0	1/830			
	Полдник						
	412	Печеное изделие	404.0	1/160	9.9	7.2	28.3
	376	Чай пакетированный	58.0	1/200	0.3		15.2
		Итого в полдник	462.0	1/360			
	Ужин						
	67	Винегрет	124.0	1/100	1.4	10.1	6.8
		Эскалоп куриный	439.0	1/100	20.1	31.9	11.3
	309	Спаггети отварные	220.0	1/180	5.2	6.2	35.2
		Сок	108.0	1/200	0.2		24.0
		Хлеб	65.0	1/30	2.3	0.3	12.4
		Всего в ужин	832.0	1/610			
	Ужин 2						
	338	Фрукт	60.0	1/200	0.3		12.9
		Итого	2971.0				

Директор ООО Энола

А.В.Таева

