


# Меню для Политехнической школы ПНИПУ

Согласовано

Директор Политехнической школы

 Т. В. Останина

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

 Е. Н. Кошкина

№ рецептуры	Блюдо	Масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>1 День</b>						
<b>завтрак</b>						
112/13	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,5
110/13	Сыр сычужный твердый	15	3,84	3,92	0	51,5
268/13	Каша рисовая молочная жидкая	220	6,09	9,48	35,64	252,34
496/13	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО по завтраку</b>	<b>635</b>	<b>17,73</b>	<b>17,78</b>	<b>96,78</b>	<b>623,64</b>
<b>обед</b>						
50/13	Салат из свеклы отварной	100,00	1,50	5,50	8,33	89,00
117/433/18	Суп из овощей со сметаной	25,00	1,96	6,00	9,30	99,00
412/13	Котлеты, биточки из кур припущенные	100,00	15,00	10,71	9,29	188,56
429/13	Картофельное пюре	180,00	3,78	7,92	19,62	165,60
518/13	Сок	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>820,00</b>	<b>27,50</b>	<b>30,93</b>	<b>91,52</b>	<b>756,86</b>

2 день

завтрак

517/13	Йогурт порционный	100	5	3,2	8,5	87
295/13	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
105/13	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО по завтраку</b>	<b>540</b>	<b>20,85</b>	<b>22,03</b>	<b>79,22</b>	<b>603,1</b>

обед

107/13	Овощи натуральные солёные	100,00	0,80	0,10	1,70	13,00
131/13	Свекольник	250,00	2,18	4,45	12,03	97,00
405/13	Курица в соусе с томатом	90/60	17,00	16,87	5,13	240,00
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,26	9,42	44,50	303,66
510/13	Компот из апельсин и яблок	200,00	0,50	0,20	22,20	93,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>830,00</b>	<b>35,00</b>	<b>31,64</b>	<b>110,34</b>	<b>869,36</b>

3 день

завтрак

301/13	Омлет натуральный с маслом	200	17,22	26,77	4,61	326,15
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
100/13	Сыр сычужный твердый	15	3,84	3,92	0	51,5
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО по завтраку</b>	<b>595</b>	<b>28,46</b>	<b>34,47</b>	<b>56,65</b>	<b>632,45</b>

обед

48/13	Салат из квашеной капусты с луком	100,00	1,60	10,10	3,00	109,00
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250,00	2,30	4,25	15,13	108,00
398/13	Печень по-строгановски	90/60	24,54	18,82	5,86	290,45
414/13	Рис отварной	180,00	4,43	7,30	40,57	245,52
508/13	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	27,00	110,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>840,00</b>	<b>37,63</b>	<b>41,07</b>	<b>116,34</b>	<b>985,67</b>

## 4 день

## завтрак

313/13	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,87	566,67
481/13	Молоко стученное	20	1,44	1,7	11,1	65,6
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
495/13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
573/13	Гребешок из дрожжевого теста	50	5	3,25	41,17	214,17
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО по завтраку</b>	<b>620</b>	<b>44,14</b>	<b>40,93</b>	<b>136,18</b>	<b>1103,24</b>

## обед

59/13	Салат из свеклы с чесноком	100,00	1,50	10,10	8,50	131,00
134/479/13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,31	6,75	16,55	137,45
385/13	Рулет из говядины паровой	100	15,60	12,40	6,60	200,00
423/13	Капуста тушеная	90,00	3,30	3,24	3,52	56,70
429/13	Пюре картофельное	90,00	1,90	3,96	9,80	82,80
519/13	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	22,80	97,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>820,00</b>	<b>29,57</b>	<b>37,35</b>	<b>92,55</b>	<b>827,65</b>

## 5 день

## завтрак

106/13	Помидор свежий порционный	100	1,1	0,2	3,8	24
381/13	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,5	303,66
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО по завтраку</b>	<b>550</b>	<b>32,88</b>	<b>27,56</b>	<b>99,08</b>	<b>778,96</b>

## обед

32/13	Салат "летний"	100,00	2,30	7,30	6,00	99,00
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00
335/13	Суфле рыбное	100	16,00	4,80	2,60	118,00
29/13	Макаронные изделия отварные	180,00	6,80	0,82	34,85	173,88
518/13	Сок	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>890,00</b>	<b>32,11</b>	<b>18,70</b>	<b>96,21</b>	<b>688,58</b>

6 День						
завтрак						
107/13	Овощи натуральные солёные	100	0,8	0,1	1,7	13
293/13	Макароник с мясом	230	35,8	40,25	35,49	645,64
453/13	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО по завтраку</b>	<b>630</b>	<b>40,84</b>	<b>42,7</b>	<b>77,3</b>	<b>857,74</b>
обед						
17/13	Салат из свежих огурцов	100,00	0,70	10,10	2,00	102,00
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,10	14,55	112,50
329/18	Бигус	280	30,10	30,24	7,00	420,00
510/13	Компот из апельсин и яблок	200,00	0,50	0,20	22,20	93,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>810,00</b>	<b>37,69</b>	<b>46,24</b>	<b>70,53</b>	<b>850,20</b>
7 День						
завтрак						
269/13	Каша "Дружба"	220	5,78	12,83	27,57	248,82
100/13	Сыр сычужный твердый	10	2,56	2,61	0	34,33
496/13	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
579/13	Коржик молочный	60	4,1	7,3	39,3	239
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО по завтраку</b>	<b>670</b>	<b>20,24</b>	<b>27,12</b>	<b>128,01</b>	<b>841,95</b>
обед						
106/13	Огурцы свежие порционные	100,00	0,80	0,10	2,50	14,00
128/479/13	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/5	1,96	5,75	10,83	103,10
369/13	Жаркое по-домашнему	280	33,08	29,52	23,22	482,36
511/13	Компот из черной смородины	200,00	0,30	0,10	17,20	71,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>815,00</b>	<b>40,40</b>	<b>36,07</b>	<b>78,53</b>	<b>793,16</b>

8 День									
завтрак									
105/13	Масло сливочное	100	0,05	8,25	0,08	74,8			
345/13	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113			
429/13	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6			
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60			
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8			
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
	<b>ИТОГО по завтраку</b>	<b>500</b>	<b>21,43</b>	<b>18,75</b>	<b>65,74</b>	<b>518,7</b>			
<b>обед</b>									
59/13	Салат из свеклы с чесноком	100,00	1,50	10,10	8,50	131,00			
146/13	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,78	63,25			
172/13	Клецки мучные	30	1,76	1,65	7,18	50,64			
412/13	Котлеты, биточки из кур припущенные	100,00	15,00	10,71	9,29	188,56			
423/13	Капуста тушеная	180,00	6,66	6,48	7,02	113,40			
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50			
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20			
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>840,00</b>	<b>31,38</b>	<b>32,34</b>	<b>85,75</b>	<b>761,55</b>			
<b>9 День</b>									
завтрак									
	Пудинг творожный запеченный	200	26,7	26,27	42,27	516			
481/13	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164			
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79			
100/13	Сыр сычужный твердый	15	3,84	3,92	0	51,5			
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5			
542/13	Пирожок из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190			
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8			
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
	<b>ИТОГО по завтраку</b>	<b>675</b>	<b>45,14</b>	<b>41,42</b>	<b>158,66</b>	<b>1176,3</b>			
<b>обед</b>									
48/13	Салат из квашеной капусты с луком	100,00	1,60	10,10	3,00	109,00			
159	Суп-пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25			
405/13	Курица в соусе с томатом	90/60	17,00	16,87	5,13	240,00			
291/13	Макаронные изделия отварные	180,00	6,80	0,82	34,85	173,88			
510/13	Компот из апельсин и яблок	200,00	0,50	0,20	22,20	93,00			
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50			
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20			
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>840,00</b>	<b>35,01</b>	<b>35,04</b>	<b>114,71</b>	<b>914,83</b>			

## 10 день

## завтрак

105/13	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
249/13	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцами	220	12,67	13,7	38,06	326,26
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>ИТОГО по завтраку</b>	<b>630</b>	<b>17,02</b>	<b>23,03</b>	<b>89,48</b>	<b>637,86</b>

## обед

106/13	Помидор свежий порционный	100,00	1,10	0,20	3,80	24,00
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00
381/13	Котлета из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,26	9,42	44,50	303,66
519/13	Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	22,80	97,00
108/13	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50
109/13	Хлеб ржаной	30,00	1,95	0,36	10,02	52,20
	<b>ИТОГО по обеду</b>	<b>810,00</b>	<b>36,42</b>	<b>32,27</b>	<b>125,31</b>	<b>941,36</b>