

СОГЛАСОВАНО:

Директор



№ 621
Муков Н.С.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. генерального директора
АО «КСП Колпинского района»



Шкаликова У.Ю.

12.01.2026

МОДУЛЬНЫЕ ОБЕДЫ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
1 день Понедельник					
1 вариант					
Котлеты, рубленые из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36	209,67
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,1	37,11	151,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Итого:		22,62	16,6	121,34	725,24
2 вариант					
Филе кури, запеченное в яйце	80	18,48	15,06	3,14	222,02
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141,0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,1	37,11	151,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Итого:		24,87	21,81	96,46	680,41
2 день Вторник					
1 вариант					
Котлеты рыбные	80	10,4	9,1	12,0	216,96
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,6
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Итого:		19,24	17,1	104,94	710,93
2 вариант					
Сосиска отварная	50	5,61	12,19	0,2	132,95
Картофель отварной	150	3,03	4,73	24,49	177,6
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Итого:		13,88	20,32	79,93	583,07

3 день Среда**1 вариант**

Биточки из говядины	80	13,34	15,03	12,63	239,15
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36,0	209,67
Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,01	15,6	63,53
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого:		21,63	20,49	86,75	617,93

2 вариант

Шницель рубленый из говядины	80	13,16	14,87	12,63	236,99
Рис отварной	150	3,82	6,32	40,02	232,24
Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,01	15,6	63,53
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого:		19,6	21,9	90,8	638,3

4 день Четверг**1 вариант**

Котлеты, рубленые из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Рис отварной	150	3,82	6,32	40,02	232,24
Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,15	141,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Итого:		21,38	18,09	122,4	737,93

2 вариант

Филе кури, запеченное в яйце	80	18,48	15,06	3,14	222,02
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,6
Компот из кураги	200	1,04	0,06	34,15	141,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Итого:		25,95	20,97	110,9	736,13

5 день Пятница**1 вариант**

Сосиска отварная	50	5,61	12,19	0,2	132,95
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36,0	209,67
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	98,46
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Итого:		15,63	20,2	95,67	692,23

2 вариант

Оладьи из печени	80	15,31	15,97	6,71	231,81
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141,0
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	98,46
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74

Итого:	22,79	24,59	86,48	649,05
---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

6 день Суббота

1 вариант

Котлеты рыбные	80	10,4	9,1	12,0	216,96
Рис отварной	150	3,82	6,32	40,02	232,24
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,1	37,11	151,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Зефир обогащенный	35	2,07	1,65	26,25	128,13
Итого:	18,74	17,43	128,1	789,63	

2 вариант

Сосиска отварная	50	5,61	12,19	0,2	132,95
Картофель отварной	150	3,03	4,73	24,49	177,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,1	37,11	151,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Зефир обогащенный	35	2,07	1,65	26,25	128,13
Итого:	13,16	18,93	100,77	688,32	

7 день Понедельник

1 вариант

Плов из говядины	200	18,35	20,58	43,37	432,1
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Итого:	21,28	21,93	105,68	705,21	

2 вариант

Шницель рубленый из говядины	80	13,16	14,87	12,63	236,99
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36,0	209,67
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Итого:	21,73	21,01	110,94	719,77	

8 день Вторник

1 вариант

Филе кури, запеченное в яйце	80	18,48	15,06	3,14	222,02
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,1	37,11	151,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Итого:	26,78	22,96	112,99	765,72	

2 вариант

Сосиска отварная	50	5,61	12,19	0,2	132,95
------------------	----	------	-------	-----	--------

Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36,0	209,67
Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,1	37,11	151,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Итого:		15,95	20,28	108,35	679,72

9 день Среда

1 вариант

Котлета, рубленая из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141,0
Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	100,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Зефир обогащенный	35	2,07	1,65	26,25	128,13
Итого:		21,17	17,91	96,03	528,49

2 вариант

Рагу из птицы	200	22,07	28,37	22,9	435,63
Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	100,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Зефир обогащенный	35	2,07	1,65	26,25	128,13
Итого:		26,45	30,42	86,31	725,24

10 день Четверг

1 вариант

Шницель рубленый из говядины	80	13,16	14,87	12,63	236,99
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,6
Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,01	15,6	63,53
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Итого:		19,85	20,73	101,84	673,33

2 вариант

Котлета рубленая из говядины	80	13,08	14,84	12,12	234,36
Рис отварной	150	3,82	6,32	40,02	232,24
Чай с сахаром и лимоном	207	0,26	0,01	15,6	63,53
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03
Итого:		19,99	22,42	103,65	696,34

11 день Пятница

1 вариант

Сосиска отварная	50	5,61	12,19	0,2	132,95
Рис отварной	150	3,82	6,32	40,02	232,24
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Булочка Домашняя молочная	50	5,18	6,13	30,97	199,77
Итого:		16,7	25,0	110,31	733,04

2 вариант

Котлета рубленая из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	36,0	209,67
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Булочка Домашняя молочная	50	5,18	6,13	30,97	199,77
Итого:		26,6	21,74	118,41	775,7

12 день Суббота

1 вариант

Котлета рубленая из птицы	80	13,69	10,46	12,32	198,18
Картофель отварной	150	3,03	4,73	24,49	177,6
Компот из изюма	200	0,46	0,1	28	116,05
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Итого:		21,67	19,0	97,55	709,82

2 вариант

Сосиска отварная	50	5,61	12,19	0,2	132,95
Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141,0
Компот из изюма	200	0,46	0,1	28	116,05
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,99	0,26	12,72	61,18
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,74
Итого:		13,41	20,89	83,54	613,2