

СОГЛАСОВАНО:

Директор

01.09.2026



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. генерального директора

АО «КСП Колпинского района»



Ерёмин Д.Ю.

01.09.2026

МОДУЛЬНЫЕ ОБЕДЫ

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность
		Б	Ж	У	
1 день Понедельник					
1 вариант					
Котлеты, рубленые из птицы	80	12,8	12,6	13,7	219,4
Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	32,8	190
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	17	70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Вафли	30	1,2	8,1	18,6	152,1
Итого:		21,2	25,6	97	702,7
2 вариант					
Курица, запеченная в яйце	80	17,4	26,4	2,9	318,8
Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20	134
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	17	70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Вафли	30	1,2	8,1	18,6	152,1
Итого:		23,6	39,8	73,4	746,1
2 день Вторник					
1 вариант					
Биточки рыбные	80	10,4	5,84	12,56	152,9
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,6	35,9	227
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Печенье	30	2,7	4,35	22,9	141,6
Итого:		23,7	16,7	106,1	678,7
2 вариант					
Сосиска отварная	50	15	20		250
Картофель отварной	150	2,9	4,2	22	138
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Печенье	30	2,7	4,35	22,9	141,6
Итого:		23	29,4	79,6	686,8

3 день Среда

1 вариант

Котлеты/биточки (особые)	80	12,3	15,2	12,2	234,9
Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	32,8	190
Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,1	15	60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,4	0,66	14,9	71,2
Яблоко свежее	100	0,5	0,5	11,7	54
Итого:		19,7	20,7	86,6	610,1

2 вариант

Шницель куриный по-столичному	80	15,8	21,2	12,4	303,2
Рис отварной	150	3,6	5,6	36,4	210
Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,1	15	60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Яблоко свежее	100	0,5	0,5	11,7	54
Итого:		21,53	28,01	90,38	698,4

4 день Четверг

1 вариант

Котлеты, рубленые из птицы	80	12,8	12,6	13,7	219,4
Рис отварной	150	3,6	5,6	36,4	210
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Вафли	30	1,2	8,1	18,6	152,1
Итого:		19,16	27,1	103,6	733,7

2 вариант

Курица, запеченная в яйце	80	17,4	26,4	2,9	318,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,6	35,9	227
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Вафли	30	1,2	8,1	18,6	152,1
Итого:		28,36	40,9	92,3	850,1

5 день Пятница

1 вариант

Сосиска отварная	50	15	20		250
Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	32,8	190
Напиток из свежих апельсинов или лимонов	200	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Печенье	30	2,7	4,35	22,9	141,6
Итого:		24,9	29,3	104,6	793,8

2 вариант

Голубцы ленивые	210/30	18,5	26	17,3	380
Напиток из свежих апельсинов или лимонов	200	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Печенье	30	2,7	4,35	22,9	141,6

Итого:	23,1	31,1	89,1	733,8
---------------	-------------	-------------	-------------	--------------

6 день Суббота

1 вариант

1 вариант					
Биточки рыбные	80	10,4	5,84	12,56	152,9
Рис отварной	150	3,6	5,6	36,4	210
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Зефир обогащенный	35	0,3	0,03	28	110
Итого:		15,9	12,2	106,9	604,1

2 вариант

<u>2 вариант</u>					
Сосиска отварная	50	15	20		250
Картофель отварной	150	2,9	4,2	22	138
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Зефир обогащенный	35	0,3	0,03	28	110
Итого:		19,8	25	81	629,2

7 день Понедельник

1 вариант

<u>вариант</u>					
Плов из филе птицы	200	17,91	25,91	48	496
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Вафли	30	1,2	8,1	18,6	152,1
Итого:		20,67	34,81	95,5	800,3

2 вариант

<u>2 вариант</u>					
Шницель куриный по-столичному	80	15,82	21,15	12,38	303,2
Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	32,8	190
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Вафли	30	1,2	8,1	18,6	152,1
Итого:		23,88	34,25	98,68	797,5

8 день Вторник

1 вариант

<u>1 вариант</u>					
Курица, запеченная в яйце	80	17,4	26,4	2,9	318,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,6	35,9	227
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	17	70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Печенье	30	2,7	4,35	22,9	141,6
Итого:		30,21	37,08	93,6	828,6

2 вариант

Сосиска отварная	50	15	20		250
------------------	----	----	----	--	-----

Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	32,8	190
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	17	70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Печенье	30	2,7	4,35	22,9	141,6
Итого:		24,91	29,28	87,6	722,8

9 день Среда

1 вариант

Котлеты, рубленая из птицы	80	12,8	12,6	13,7	219,4
Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20	134
Чай с вареньем	200	0,2	0,1	15	60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Зефир обогащенный	35	0,3	0,03	28	110
Итого:		17,81	18	91,6	594,6

2 вариант

Свинина, запеченная с овощами и сыром	80	18,85	27,18	6,97	347,9
Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	32,8	190
Чай с вареньем	200	0,2	0,1	15	60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Зефир обогащенный	35	0,3	0,03	28	110
Итого:		26,06	32,17	97,7	779,1

10 день Четверг

1 вариант

Шницель куриный по-столичному	80	15,8	21,2	12,4	303,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,6	35,9	227
Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,1	15	60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Вафли	30	1,2	8,1	18,6	152,1
Итого:		26,81	35,66	96,8	813,1

2 вариант

Котлета, рубленая мясная	80	12	12	10,1	196,4
Рис отварной	150	3,6	5,6	36,4	210
Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,1	15	60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Вафли	30	1,2	8,1	18,6	152,1
Итого:		18,41	26,46	95	689,7

11 день Пятница

1 вариант

Сосиска отварная	50	15	20		250
Рис отварной	150	3,6	5,6	36,4	210
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Булочка с ванильной начинкой	50	3,5	5	31,4	185
Итого:		23,66	31,4	102,7	797,2

2 вариант

Котлета, рубленая из птицы	80	12,8	12,6	13,7	219,4
Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,2	32,8	190
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Булочка с ванильной начинкой	60	3,5	5	31,4	185
Итого:		23,16	22,6	112,8	746,6

12 день Суббота**1 вариант**

Котлета, рубленая из птицы	80	12,8	12,6	13,7	219,4
Картофель отварной	150	2,9	4,2	22	138
Напиток из свежих апельсинов или лимонов	200	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Печенье	30	2,7	4,35	22,9	141,6
Итого:		20,31	21,91	107,5	711,2

2 вариант

Сосиска отварная	50	15	20		250
Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20	134
Напиток из свежих апельсинов или лимонов	200	0,5	0,1	34	141
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микр.	30	1,41	0,66	14,9	71,2
Печенье	30	2,7	4,35	22,9	141,6
Итого:		22,7	29,71	91,8	737,8