

**Десятидневное меню
для студентов
Возрастная категория: с 12 лет и старше**

Сборник рецептов Новосибирск, 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1 – 05.05.2026						
ЗАВТРАК						
54-2з-2020	Огурец свежий 100гр	100	0,72	0,1	2,5	14
С/р 1981 №642	Плов из мяса птицы 70/150	220	23,86	14,64	19,71	306,55
С/р 1981 №3	Хлеб пшеничный с сыром 50/25	75	5,73	5,65	5,43	102,96
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
	ИТОГО	595	30,47	20,39	41,59	478,17
ОБЕД						
54-3з-2020	Помидор свежий 100г	100	1,1	0,2	3,8	24
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты с мясом птицы и сметаной 250/10/20	280	9,05	12,07	17,3	212,3
54-14р-2020	Котлета рыбная (филе минтая) 100гр	100	10,8	14,81	19,73	258,72
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 180/5	185	10,51	11,99	63,09	402,48
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов 200	200	0,06	0,72	17,64	84,6
	ИТОГО	965	35,84	41,22	140,80	1094,10
	ВСЕГО	1560	66	62	182	1572
ДЕНЬ 2 -06.05.2026						
ЗАВТРАК						
54-6к-2020	Каша молочная пшеничная 200	200	8,58	8,34	43,82	284,38
С/р 1981 №1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 50/10	60	2,71	4,76	10,95	101,55
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	610	12,05	13,70	83,42	511,09
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец свежий 100гр	100	0,72	0,1	2,5	14
С/р 1981 №211	Суп гороховый с мясом птицы 250/50	270	6,26	9,08	8,5	178,4
54-23м-2020	Биточки из мяса птицы 100г	100	8,17	7,03	3,68	112,09
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/5	185	4,00	9,4	26,57	207,31
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
С/р 1981 №948	Кисель плодово-ягодный 200	200	0,00	0,00	13,10	50,62
	ИТОГО	995	23,47	27,04	73,59	674,42
	ВСЕГО	1565	35,52	40,74	157,01	1185,51

Сборник рецептов Новосибирск. 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)
			Белки	Жиры	Углеводы	
№ рецепта		12-18 лет				
ДЕНЬ 3- 07.05.2026						
ЗАВТРАК						
54-3з-2020	Помидор свежий 100г	100	1,1	0,2	3,8	24
54-16м-2020	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным 100/30	130	17,39	19,03	21,09	328,63
С/р 1981 таб.№8	Каша гречневая отварная с маслом сливочным 180/5	185	30,72	33,57	20,17	507,1
С/р 1981 №3	Хлеб пшеничный с сыром 50/25	75	5,73	5,65	5,43	102,96
54-1о-2020	Чай с сахаром, лимоном 200/7	207	0,24	0,00	14,19	57
	ИТОГО	697	55,18	58,45	64,68	1019,69
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец свежий 100гр	100	0,72	0,09	2,16	12,6
С/р 1981 №217	Суп овощной с мясом птицы, сметаной 250/10/10	270	9,13	13,52	19,92	236,98
С/р 1981 №690	Голубцы ленивые с мясом птицы, рисом 108/50	158	15,36	16,78	10,09	253,55
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
54-31хн-2020	Компот из свежемороженых ягод 200	200	0,10	0,00	72,00	29,30
	ИТОГО	828	29,63	31,82	123,41	644,43
	ВСЕГО	1525	84,81	90,27	188,09	1664,12
ДЕНЬ 4 -12.05..2026						
ЗАВТРАК						
С/р 1981 №1084	Оладьи со сгущенным молоком 180/40	220	7,04	9,20	33,52	222,44
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	570	7,80	9,8	62,17	347,6
ОБЕД						
С/р 1981 №81	Салат из свежей капусты с зеленым горошком 100/10	110	1,60	0,50	10,00	110,95
54-3с-2020	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной 150/10/20	280	12,25	8,85	47,5	317,82
С/р 1981 №517	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами 100/50	150	25,39	18,3	25,38	381,47
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/5	185	4,00	9,4	26,57	207,31
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
С/р 1981 №948	Кисель плодово-ягодный 200	200	0,00	0,00	13,10	50,62
	ИТОГО	1025	47,56	38,48	141,79	1180,17
	ВСЕГО	1595	55,36	48,28	203,96	1527,77
ДЕНЬ 5- 13.05..2026						
ЗАВТРАК						
С/р 1981 №490	Вареники «Ленивые» с маслом сливочным, сметаной 200/10/10	220	15,36	15,78	18,66	341,75
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	570	16,12	16,38	47,31	466,91
ОБЕД						
54-3з-2020	Помидор свежий 100г	100	1,1	0,2	3,8	24
С/р 1981 №228	Суп картофельный с клёцками с мясом птицы 250/20	270	9,13	13,52	19,92	192,02
С/р 1981 №631	Жаркое по-домашнему (мясо птицы) 50/150	200	12,88	3,83	7,04	114,21

Сборник рецептов Новосибирск. 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)
			Белки	Жиры	Углеводы	
№ рецепта		12-18 лет				
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
Пром.	Сок фруктовый 200	200	0,10	0,00	15,00	28,5
	ИТОГО	870	27,53	18,98	65,00	470,73
	ВСЕГО	1440	43,65	35,36	112,31	937,64
ДЕНЬ 6—14.05.2026						
ЗАВТРАК						
54-1о-2020	Омлет натуральный с зелёным горошком 200/20	220	26,08	36,86	4,1	452,84
С/р 1981 №1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 50/10	60	2,71	4,76	10,95	101,55
54-21гн-2020	Какао с молоком 200	200	3,88	3,8	25,06	147,36
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	630	33,27	46,02	54,81	772,25
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец свежий 100гр	100	0,72	0,1	2,5	14
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты с мясом птицы и сметаной 250/10/20	280	9,05	12,07	17,3	212,3
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/5	185	4,00	9,4	26,57	207,31
54-31м-2020	Оладья из печени по-кунценевски 100	100	12,64	15,84	18,74	232,88
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
54-31хн-2020	Компот из свежемороженых ягод 200	200	0,10	0,00	72,00	29,3
	ИТОГО	965	30,83	38,84	156,35	807,79
	ВСЕГО	1595	64,1	84,86	211,16	1580,04
ДЕНЬ 7 – 15.05.2026						
ЗАВТРАК						
С/р 1981 таб.№8	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	210	6,12	18,08	43,72	631,6
С/р 1981 №1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 50/10	60	2,71	4,76	10,95	101,55
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	620	9,59	23,44	83,32	858,31
ОБЕД						
С/р 1981 №81	Салат из свежей капусты с зеленым горошком 100/10	110	1,60	0,50	10,00	110,95
С/р 1981 №211	Суп гороховый с мясом птицы 250/20	270	6,26	9,08	8,5	178,4
54-6г-2020	Рис отварной 150/5	155	3,80	4,96	37,71	210,28
С/р 1981 №519	Рыба жаренная в яйце 100	100	15,41	19,53	21,62	324,87
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов 200	200	0,06	0,72	17,64	84,6
	ИТОГО	935	31,45	36,22	114,71	1021,10
	ВСЕГО	1555	41,04	59,66	198,03	1879,41
ДЕНЬ 8 – 18.05.2026						
ЗАВТРАК						
С/р 1981 №492	Сырники творожные со сгущенным молоком 200/20	220	28,84	22,08	43,54	612,18
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	570	29,60	22,68	72,19	737,34

Сборник рецептов Новосибирск, 2021г.	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)
			Белки	Жиры	Углеводы	
№ рецепта		12-18 лет				
ОБЕД						
54-3з-2020	Помидор свежий 100г	100	1,1	0,2	3,8	24
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной 250/10/10	270	7,87	9,15	19,31	152,99
С/р 1981 №642	Плов из мяса птицы 70/150	220	23,86	14,64	19,71	306,55
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
Пром.	Сок фруктовый 200	200	0,10	0,00	15,00	28,5
	ИТОГО	890	37,25	25,42	77,06	624,04
	ВСЕГО	1460	66,85	48,1	149,25	1361,38
ДЕНЬ 9 - 19.05.2026						
ЗАВТРАК						
С/р 1981 №1084	Оладьи со сгущенным молоком 180/40	220	7,04	9,20	33,52	222,44
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	570	7,80	9,80	62,17	347,60
ОБЕД						
54-2з-2020	Огурец свежий 100гр	100	0,72	0,1	2,5	14
С/р 20211 №58	Свекольник с мясом птицы, со сметаной 250/10/20	280	8,4	9,02	26,8	342,17
54-5м-2020	Котлета из курицы 100г	100	19,20	4,26	13,46	168,53
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/5	185	4,00	9,4	26,57	207,31
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
С/р 1981 №948	Кисель плодово-ягодный 200	200	0,00	0,00	13,10	50,62
	ИТОГО	965	36,64	24,21	101,67	894,63
	ВСЕГО	1535	44,44	34,01	163,84	1242,23
ДЕНЬ 10 -20.05.2026						
ЗАВТРАК						
54-6к-2020	Каша молочная пшеничная 200	200	8,58	8,34	43,82	284,38
С/р 1981 №1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 50/10	60	2,71	4,76	10,95	101,55
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200	200	0,16	0	13,95	54,66
Пром.	Фрукты 150гр	150	0,60	0,60	14,70	70,5
	ИТОГО	610	12,05	13,70	83,42	511,09
ОБЕД						
С/р 1981 №81	Салат из свежей капусты с зеленым горошком 100/10	110	1,60	0,50	10,00	110,95
С/р 1981 №219	Суп гороховый с мясом птицы 250/50	270	7,43	4	23,52	158,65
С/р 1981 №627	Жаркое с пирожками с мясом птицы 50/150/50	250	24,90	129,70	68,80	670,9
Пром.	Хлеб пшеничный, ржаной 50/50	100	4,32	1,43	19,24	112
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов 200	200	0,06	0,72	17,64	84,6
	ИТОГО	930	38,31	136,35	139,20	1137,10
	ВСЕГО	1540	50,36	150,05	222,62	1648,19

Индивидуальный предприниматель Пастернак О.Н.