

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

2025 г



КГБУ «Краевой шахматный клуб»

структурное подразделение:

***СПОРТИВНО ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР
«ШАХМАТНАЯ СТРАНА»***

Примерное меню

на 14 дней

Для детей от 12 лет и старше



МЕНЮ на 1 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калори и	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша геркулесовая на молоке йодированном с маслом	6,3	8,9	25,5	207,4	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	3,08	3,52	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Рассольник домашний со сметаной	3,1	17,1	28,5	213,0	300/10	296
Тефтели говяжьи с соусом красным	9,4	10,5	9,9	148,3	2/115/75	847/1011
Каша гречневая с маслом	7,0	10,0	36,0	261,0	250	537
Компот из сухофруктов + Витамин С	1,6	0	28,4	120,0	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Банан	1,8	0,8	13,0	94,0	1/250	
Сок	0,1	0,2	20,2	92,0	1/200	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Жаркое по-домашнему	14,2	10,8	14,1	171,0	100/250	820
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	0	0	15,0	58,0	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Печенье	8,8	8,5	28,5	225,0	70	
Кисломолочный продукт	6,3	2,0	15,6	130,0	200	1227
ИТОГО:				2999,7		

Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г. Москва: Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна
Диет. сестра
Калькулятор





УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Крайовой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

2025 г

МЕНЮ

на 2 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калори и	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша рисовая на молоке йодированном с маслом	7,5	5,6	56,2	350,1	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Какао на молоке йодированном	5,8	5,8	34,4	205,6	200	1222
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	15,6	10,9	30,4	280,7	300/25	306
Биточки из говядины +соус красный	8,8	21,4	2,1	239,6	100/50	841/1011
Капуста свежая тушеная	7,4	7,1	47,1	246,0	200	960
Компот из кураги + Витамин С	0,1	0,2	20,2	92,0	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Сок	0,1	0,2	22,2	92,0	1/200	
Кисломолочный продукт	15,34	5,2	20,8	191,1	1/130	
Яблоко	0,8	0,8	18,8	94,0	1/250	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Рыба, тушеная в томате с овощами	36,3	10,1	7,0	250,0	100/100	640
Картофельное пюре	4,2	9,2	17,0	163,4	200	946
Бутерброд с маслом сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	
Чай с лимоном	0,4	0,1	21,2	82,2	200	1204

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	5,4	2,0	25,8	144,0	1/200	1227
Булочка Ванильная	8,9	5,4	34,3	243,3	1/100	307
ИТОГО:				3198,8		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г. Москва: Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

Handwritten signatures and initials in blue ink.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

2025 г



МЕНЮ

на 3 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Запеканка из творога с молоком сгущенным	19,5	10,0	47,0	330,0	250/30	620
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	1,4	2,0	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Борщ сибирский со сметаной	9,6	10,8	14,0	190,4	300/10	275
Печень по-строгановски	14,2	10,8	14,1	171,0	162	748
Макаронны отварные с маслом	6,0	6,8	29,2	202,0	250	566
Компот из изюма + Витамин С	0,3	0	22,7	91,9	200	1113
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	

ПОЛДНИК:

Пастила	6,8	10,7	22,9	246	1/50	
Груша	6,8	10,7	22,9	246	250	
Сок	6,3	2,0	15,6	130,0	200	

УЖИН:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Бефстроганов	0,8	10,6	40,2	315,3	100/100	736
Картофель отварной с маслом	3,4	5,6	25,8	148,0	200	944
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	0,1	0,2	20,2	92,0	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Пряник	6,8	12,1	8,2	168,9	100	
Кисломолочный продукт	6,3	2,0	15,6	130,0	200	1227
ИТОГО:				3196		

Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г. Москва: Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

2025 г

МЕНЮ

на 5 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калори и	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша манная на молоке йодированном	9,6	10,3	56,8	358,4	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Какао на молоке йодированном	5,8	5,8	34,4	205,6	200	1222
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Суп картофельный с вермишелью и мясом курицы	7,2	5,2	27,0	179,2	300/50	307
Котлеты из говядины с соусом	8,8	21,4	2,1	239,6	100/100	715
Каша ячневая	5,4	11,8	20,4	204,4	250,0	537
Компот из свежих плодов	0,1	0,2	20,2	92,0	200	1110
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Сок	0,1	0,2	20,2	92,0	200	
Персик	6,0	6,0	42,0	96,0	250	
Мармелад	2,2	2,0	6,0	145,0	70	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Гуляш	11,4	5,4	15,8	118,5	100/100	827
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром	0,1	0,2	20,2	92,0	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Картофель, запеченный в сметанном соусе	3,4	5,6	25,8	148,0	250	946

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	6,0	6,0	42,0	96,0	200	1227
Расстегай с курагой	1,15	2,05	6,6	120,0	1/100	1323
ИТОГО:				3230,8		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2002 г. Москва: Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

[Подписи]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

« » 2025 г



МЕНЮ на 4 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ии	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша кукурузная на молоке йодированном с маслом	9,6	9,0	41,7	306,0	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	1,4	2,0	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий,	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной и фрикадельками	10,1	13,4	12,5	108,0	300/10/25	282
Плов из курицы	14,8	20,1	18,1	408,9	300	893
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	
Компот из кураги + Витамин С	0,3	0	22,7	91,9	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	

ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	15,34	5,2	20,8	191,1	1/130	
Сок	5,8	5,0	8,0	106,0	1/200	
Апельсин	1,8	0,4	16,2	72,0	1/250	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Рыба, в сметанном соусе	13,9	9,43	1,13	293,9	195	659
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с лимоном	0	0	15,0	157,0	200/7	1204
Картофельное пюре	3,4	5,6	25,8	148,0	200	946
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	
Хлеб ржаной	0,6	0,7	32,7	155,4	60	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	1,0	0,2	20,2	92,0	1/200	1227
Рулет	4,2	8,0	33,0	145,0	1/50	
ИТОГО:				3365,6		

Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г. Москва: Дело и сервис

Начальник СТИЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

(Handwritten signatures)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

2025 г



МЕНЮ

на 6 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Пудинг из творога со сгущенным молоком	7,5	5,6	56,2	350,1	250/30	619
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Яйцо отварное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	
Какао на молоке йодированном	5,7	5,5	20,1	152,8	200	1222

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Суп картофельный с рисом и курицей	13,7	12,4	14,7	250,6	300/50	304
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Бифштекс, рубленный с красным соусом	8,8	9,8	22,7	165,2	100/50	836
Каша гречневая с маслом	10,4	1,2	56,4	253	200/10	539
Компот из сухофруктов + Витамин С	0	0	41,0	184,0	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Вафли	1,5	11,2	25,0	145,0	50	
Сок	6,3	2,0	15,6	130	200	
Яблоко	1,0	0,2	20,2	92	1/250	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Азу	13,4	107,0	3,9	230,0	325	827/1
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Чай с сахаром	0,0	0,0	15,0	58,0	200	1203
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Печенье	2,2	2,0	6,0	130,0	100	
Кисломолочный продукт	0,1	0,2	20,2	92,0	1/200	1227
ИТОГО:				3304,5		

Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

(Handwritten signatures)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин
2025 г



МЕНЮ

На 7 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ии	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша пшеничная на молоке йодированном с маслом	7,5	5,6	56,2	350,1	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	1,4	2,0	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Рассольник ленинградский со сметаной и фрикадельками	3,1	17,1	28,5	213,0	300/10/25	297
Тефтели говяжьи с соусом	11,5	8,7	13,07	173,0	2/115/10 0	847/101 1
Рагу из овощей с кабачками	6,0	6,8	29,2	202,0	200/5	93
Компот из изюма + Витамин С	1,4	0,02	28,4	119,4	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Сок	6,3	2,0	15,6	130,0	200	
Груша	1,15	2,05	6,6	120,0	250	
Конфета желейная	2,0	20,0	17,7	126,0	50	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Бефстроганов	11,4	18,2	1,5	215,0	100/100	736
Макароны отварные с маслом	3,4	5,6	25,8	148,0	250	93
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Чай	0,8	0,8	19,6	84,0	200	1203
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Продукт кисломолочный	6,3	2,0	15,6	130,0	200	1227
Ватрушка с творогом	1,15	2,05	6,6	120,0	1/100	1323
ИТОГО:				3122,3		

Хлеб. Обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 Москва Дело и сервис

Начальник СТИЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

[Handwritten signatures]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

« » 2025 г



МЕНЮ на 8 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ии	Вес 1 порции	№рецепт ур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Суп молочный на йодированном молоке	9,6	9,0	41,7	306,0	300	363
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Какао на молоке йодированном	5,8	5,8	34,4	205,6	200	1222
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Суп из сайры	4,5	4,8	20,7	130,0	300/25	331
Капуста свежая тушеная	3,8	0,58	60,0	202,5	200	960
Зразы с соусом красным	14,2	9,7	14,6	173,2	2/140/50	843
Компот из кураги+ Витамин С	1,2	0	19,4	79,6	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Банан	7,4	3,9	10,2	106	1/250	
Сок натуральный	6,3	2,0	15,6	130,0	200	
Зефир в кондитерской глазури	2,0	20,0	27,5	285	2/70	

УЖИН:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Цыпленок тушеный в соусе	17,5	19,1	6,2	265,5	100/100	888
Картофель отварной с маслом	45,0	7,0	45,9	202,2	200/10	944
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай	0,0	0,0	15,0	58,0	/200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочная продукция	15,7	8,8	22,6	271	300	1227
Булка Дорожная	6,8	12,1	8,2	168,9	100	1323
ИТОГО:				3783,1		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2002 г. Москва: Дело и сервис

Начальник СТИЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

(Handwritten signatures)

УТВЕРЖДАЮ

Директор КДБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

2025 г

«
»
»

МЕНЮ

на 9 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша геркулесовая на молоке йодированном с маслом	19,5	10,0	47,0	350,1	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	1,4	2,0	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Борщ черниговский со сметаной	3,1	10,6	17,4	166,7	300/10	272
Цыпленок отварной	7,2	5,2	27,0	179,2	50	883
Шницель с красным соусом	10,7	11,7	5,7	176,8	100/50	841/1011
Каша гороховая с маслом	3,4	5,6	25,8	148,0	200	130
Компот из сухофруктов+ Витамин С	1,4	0,02	28,4	119,4	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	15,34	5,2	20,8	191,1	1/130	
Сок натуральный	1,5	11,2	25,0	145,0	200	
Апельсин	1,0	0,2	20,2	92	1/250	

УЖИН:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Рыба с овощами	36,3	10,1	7,0	250,0	195	640
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Картофельное пюре	45,0	7,0	45,9	202,0	200	946
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с лимоном	0	0	15,0	157,0	200/7	1204
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	1,0	0,2	20,2	92,0	200	1227
Печенье	1,5	11,2	25,0	145,0	100	
ИТОГО:				3231,6		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г. Москва: Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

В.В. Кузьмин
Т.В. Кузьмина
А.В. Кузьмин

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

«24» августа 2025 г. Д.В. Кузьмин

«24» августа 2025 г. Д.В. Кузьмин

МЕНЮ на 10 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№ рецепту р
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	-------------------

ЗАВТРАК:

Запеканка творожная со сгущенным молоком	7,5	5,6	56,2	350,1	250/30	620
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Какао на молоке йодированном	5,8	5,8	34,4	205,6	200	1222
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	1/40	

ОБЕД:

Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Суп картофельный с горохом и фрикадельками	7,2	5,2	27,0	179,2	300/25	307
Окорочка запеченные	14,0	10,0	0,4	158,0	150	883
Рис, припущенный овощами	16,1	10,8	16,4	250,0	200	226
Компот из свежих фруктов+ Витамин С	1,4	0,02	28,4	119,4	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК:

Батончик	6,9	4,2	24,3	158,0	1/ 50	1/50
Сок натуральный	6,9	4,2	24,3	158,0	1/200	
Нектарин	2,0	20,0	27,5	285	1/250	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Поджарка с соусом	40,8	17,2	52,9	292,2	100/50	737
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай	0,0	0,0	15,0	58,0	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Картофель, запечённый в сметанном соусе	3,4	5,6	25,8	148,0	250	946

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочная продукция	20,6	12,2	36,9	335	300	1227
Круассан	6,4	20,0	50,0	410,0	1/45	
ИТОГО:				3832,6		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г. Москва: Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

Д.В. Кузьмин
Диет. сестра
Калькулятор

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

« » 2025 г



МЕНЮ на 11 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша Дружба на молоке йодированном	3,94	11,2	45,0	315,7	250/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	1,4	2,0	22,4	116,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63	40	

ОБЕД

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	
Щи из свежей капусты со сметаной	3,1	17,1	28,5	213	300/10	282
Биточки особенные с красным соусом	19,1	19,6	5,5	304,2	100/50	841/1011
Каша перловая с маслом	7,0	10,0	36,0	261,0	250	566
Компот из кураги + витамин С	1,2	0	19,4	79,6	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК

Печенье	1,5	11,2	25,0	145,0	1/28	
Сок натуральный	1,4	1,6	16,4	86,0	200	1205
Груша	1,0	0,2	20,2	92,0	1/250	

УЖИН

Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	37
Жаркое по-домашнему	0,8	10,6	40,2	315,3	325	820
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай	0,8	0,8	19,6	84,0	200	
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Хлеб пшеничный	3,90	0,5	24,5	119,5	100	

Кисломолочный продукт	6,3	2,0	15,6	130,0	200	1227
Ватрушка с повидлом	11,9	6,4	37,5	256,0	1/100	1322
Батончик	12,0	3,8	7,5	136,0	1/50	
ИТОГО				3352,08		

Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 г. Москва: Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

(Handwritten signatures)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

2025 г



МЕНЮ на 13 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Вес 1 порции	№ рецепту р
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	-------------------

ЗАВТРАК:

Каша кукурузная на молоке йодированном	9,6	9,0	41,7	306,0	250/10	574
Бутерброд с маслом и сыром	21,38	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Кофейный напиток на молоке йодированном	4,0	4,0	23,1	132,0	200	1221
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	40	

ОБЕД

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Суп из свежих овощей со сметаной	10,1	13,4	12,5	108,0	300/10	281
Биштекс рубленный с соусом	21,9	14,4	0,2	217,8	100/50	728
Компот из свежих плодов	6,0	6,6	9,8	121	200	1110
Макароны, запеченные с сыром	7,2	8,1	45,9	290,5	210	572
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100	

ПОЛДНИК

Сок	0,2	0	20,2	92,0	200	
Пряник	6,1	6,8	38,8	234,5	3/100	
Абрикос	2,3	0	15,5	107,0	250	

УЖИН

Огурец свежий	0,4	0,005	1,3	7,0	50	
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Окорочка запеченные	0,4	0,05	1,3	7,0	150	894
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8
Чай с сахаром и лимоном	0	0	15	157,0	200	1204
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60	
Картофель отварной	3,4	5,6	25,8	148,0	200/5	946

2 ПОЛДНИК

Кисломолочный продукт	6,3	2,0	15,6	130,0	200	1127
Расстегай с изюмом	8,8	8,5	28,5	225,0	1/100	1323
ИТОГО				3164,7		

Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2002 г. Москва: Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

(Handwritten signatures)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин

2025 г

МЕНЮ

на 14 день

Наименование рационов и блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вес 1 порции	№рецептур	
------------------------------	-------	------	----------	---------	--------------	-----------	--

ЗАВТРАК:

Котлета из говядины с красным соусом	11,2	10,7	13,7	197,4	100/50	841/1011	
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8	
Чай с сахаром	0,2	0	20,2	200,0	200	1222	
Каша гречневая с маслом	5,1	4,6	0,3	63,0	250/10	537	
Яйцо варенное	5,1	4,6	0,3	63,0	40		

ОБЕД

Томат свежий /огурец свежий	1,0	0,06	3,1	10,0	50/50		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	9,5	5,3	4,8	238	300/10	308	
Зразы с соусом красным	14,2	9,7	14,6	173,2	2/140/50	843	
Каша перловая с маслом	7,2	8,1	45,9	290,5	200/10	572	
Компот из изюма +Витамин С			40,8	184,0	200	1113	
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60		
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	100		

ПОЛДНИК

Сок натуральный	6,3	2,0	15,6	130,0	200		
Апельсин	0	0	15,0	157,0	250		
Мармелад	2,0	2,5	16,0	120,0	50		

УЖИН

Огурец свежий	0,6	6,1	1,6	63,0	100		
Печень по-строгановски	14,2	10,8	14,1	171,0	162	748	
Картофельное пюре	3,4	5,6	25,8	148,0	200	946	
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4	10/30/25	8	
Чай	0,2	0	20,2	92,0	200	1203	
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	60		
Хлеб пшеничный	0,6	6,1	1,6	119,5	100		

2 ПОЛДНИК

Кисломолочный продукт	20,4	10,0	28,2	307	300	1127	
Печенье	7,5	11,8	74,9	417,0	100		
ИТОГО				3739,0			

Хлеб, обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 2002 г Москва Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

(Handwritten signatures)