

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 6,5 лет до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин
2025 г

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	200/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	27,37	77,6	21,38	258,4,0	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	2,1	14,1	21,5	213,0	250/10	262
Тефтели говяжьи с соусом красным	9,4	10,5	9,9	148,3	2/115/50	847/1011
Каша гречневая	7,0	10,0	36,0	261,0	200	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	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

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	1204
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	40	
Хлеб пшеничный	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Печенье	8,8	8,5	28,5	225,0	50	
Кисломолочный продукт	6,3	2,0	15,6	130,0	200	1227
ИТОГО:				2335,7		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур 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 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	200/10	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:

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	250/25	307
Биточки из говядины с красным соус	14,0	10,8	16,4	250,0	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	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ПОЛДНИК:

Сок	5,4	2,0	25,8	144,0	1/200	
Яблоко	8,9	5,4	34,3	243,3	1/250	
Кисломолочный продукт	15,34	5,2	20,8	191,1	1/130	

УЖИН:

Огурец свежий/томат свежий	1,0	1,05	3,1	17,0	50/50	
Рыба тушеная в томате с овощами	36,3	10,1	7,0	250,0	100/100	517
Картофельное пюре	4,2	9,2	17,0	163,4	200	946
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	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	
Чай с лимоном	0,4	0,1	21,2	82,2	200/7	1204

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочная продукция	6,3	2,0	15,6	130,0	1/200	1227
Булочка ванильная	8,9	5,4	34,3	243,3	1/100	307
ИТОГО:				3036,9		

Хлеб. Обогащенный незаменимыми компонентами:

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

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

(Подписи)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КТБУ «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	200/20	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	715

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	250/10	275
Печень по-строгановски	14,2	10,8	14,1	171,0	162	748
Макароны отварные с маслом	6,0	6,8	29,2	202,0	200	566
Компот из изюма + Витамин С	0,3	0	22,7	91,9	200	1113
Хлеб пшеничный йодирован./ржаной	3,9	0,5	24,5	119,5	75/40	

ПОЛДНИК:

Сок	6,8	12,1	8,2	168,9	200	
Пастила	6,8	10,7	22,9	246	1/50	
Груша	6,3	2,0	15,6	130,0	250	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50/50	
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	6,6	9,5	10,1	252	10/30/25	8
Чай с сахаром	0,1	0,2	20,2	92,0	200	1203
Хлеб ржаной/пшеничный йодиров.	3,5	0,7	32,7	155,4	40/75	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	0,8	0,6	20,6	94	1/200	1227
Пряник	2,0	2,5	16,0	120,0	1/100	
ИТОГО:				2973		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур 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 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	200/10	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	0,01	1,8	10,0	50	
Суп картофельный с вермишелью и мясом курицы	7,2	5,2	27,0	179,2	250/50	307
гуляш	8,8	21,4	2,1	239,6	100/50	715
Каша гречневая	5,4	11,8	20,4	204,4	200	537
Компот из кураги	0,1	0,2	20,2	92,0	200	1110
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	40	
Хлеб пшеничный йодиров.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ПОЛДНИК:

Сок	1,15	2,05	6,6	120,0	200	
Апельсин +печенье	6,3	2,0	15,6	130,0	250/70	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Курица отварная	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	40	
Картофель, запеченный в сметанном соусе	3,4	5,6	25,8	148,0	200	946

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	6,3	2,0	15,6	130	200	1227
Булочка лакомка	2,2	2,0	6,0	145,0	100	1323
ИТОГО:				3056,0		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами:

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

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

[Подписи]

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КРБУ «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	200/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	5,9	9,8	10,0	231,0	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	250/10/25	282
Плов из курицы	14,8	20,1	18,1	408,9	300	893
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	
Компот из кураги + Витамин С	0,3	0	22,7	91,9	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	40	

ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	15,34	5,2	20,8	191,1	1/130	
Апельсин	1,8	0,4	16,2	72,0	1/250	
Сок	1,0	0,2	20,2	92,0	200	

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	6,6	9,5	10,1	252,0	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 йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	
Хлеб ржаной	0,6	0,7	32,7	155,4	40	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	6,3	2,0	15,6	130,0	1/200	1227
Рулет	4,2	8,0	33,0	145,0	1/50	
ИТОГО:				3265,6		

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 КТБУ «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	№ рецепту р
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	-------------------

ЗАВТРАК:

Пудинг из творога со сгущенным молоком	7,5	5,6	56,2	350,1	200/30	619
Бутерброд с маслом и сыром	5,9	9,8	10,0	231	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	250/50	304
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Бифштекс рубленый 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	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ПОЛДНИК:

Сок	1,5	11,2	25,0	145,0	200	
Яблоко	6,3	2,0	15,6	130	250	
Вафли	2,0	4,9	13,3	106	50	

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	40	
Чай с сахаром	0,0	0,0	15,0	58,0	200	1203
Хлеб пшеничный йодиров.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	
Огурец свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Печенье	2,2	2,0	6,0	130,0	100	
Кисломолочная продукция	1,0	0,2	20,2	92,0	1/200	1227
ИТОГО:				3125,0		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами:

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

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

(Подписи)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КРБУ «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин
2025 г

МЕНЮ

На 7 день 2024 г.

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

ЗАВТРАК:

Каша пшенная на молоке йодированном с маслом	7,5	5,6	56,2	350,1	200/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	5,9	9,8	10,0	231,0	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	185,0	250/10/25	297
Тефтели говяжьи с соусом	11,5	8,7	13,07	148,3	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	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ПОЛДНИК:

Груша	6,3	2,0	15,6	130,0	250	
Сок	1,15	2,05	6,6	120,0	200	
Конфета железная	2,2	2,0	6,0	130,0	3/70	

УЖИН:

Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Бефстроганов	11,4	18,2	1,5	215,0	100/100	736
Макаронь отварные с маслом	3,4	5,6	25,8	148,0	200	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	6,6	9,5	10,1	252,0	10/30/25	8
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Продукт кисломолочный	1,0	0,2	20,2	92,0	200	1227
Ватрушка с творогом	2,2	2,0	6,0	130,0	1/100	1323
ИТОГО:				2822,3		

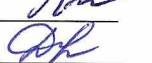
Хлеб. Обогащенный незаменимыми компонентами:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2002 Москва Дело и сервис

Начальник СТЦ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

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	250	363
Бутерброд с маслом и сыром	5,9	9,8	10,0	231,0	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:

Томат свежий/огурец свежий	1,0	0,15	3,1	17,0	50/50	
Суп из сайры	4,5	4,8	20,7	130,0	250/25	331
Капуста свежая тушеная	3,8	0,58	60,0	202,5	200	960
Зразы, рубленые говяжьи 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	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ПОЛДНИК:

Банан	7,4	3,9	10,2	106	1/250	
Сок	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	946
Бутерброд с маслом и сыром	6,6	9,5	10,1	252,0	10/30/25	8
Чай	0,8	0,8	19,6	84,0	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Кисломолочная продукция	15,7	8,8	22,6	271	300	1227
Булка дорожная	2,0	2,5	16,0	120,0	100	1323
ИТОГО:				2571,2		

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 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	200/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	5,9	9,8	10,0	231,0	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	250/50/10	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	40	
Хлеб пшеничный йодирован	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ПОЛДНИК:

Кисломолочный продукт	15,34	5,2	20,8	191,1	1/130	
Сок	1,5	11,2	25,0	145,0	200	
Апельсин	6,3	2,0	15,6	130	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	659
Томат свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50	
Картофельное пюре	45,0	7,0	45,9	150,0	200	946
Бутерброд с маслом и сыром	6,6	9,5	10,1	252,0	10/20/25	8
Чай с лимоном	0	0	15,0	157,0	200/7	1204
Хлеб ржаной/хлеб пшеничный йодирован.	3,5	0,7	32,7	155,4	40/75	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК:

Печенье	1,0	0,2	20,2	92,0	100	
Кисломолочная продукция	0,8	0,8	19,6	84,0	200	1227
ИТОГО:				2871,6		

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 10 день**

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

ЗАВТРАК:

Запеканка творожная со сгущенным молоком	7,5	5,6	56,2	350,1	200/20	620
Бутерброд с маслом сыром	5,9	9,8	10,0	231	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	250/25	307
Окорочка запеченные	14,0	10,0	0,4	158,0	100	883
Рис, припущенный с 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 /пшеничный йодиров.	3,5	0,7	32,7	155,4	40/75	

ПОЛДНИК:

Сок	6,3	2,0	15,6	130,0	200	
Нектарин	6,9	4,2	24,3	158,0	250	
Батончик	2,0	20,0	27,5	285	1/50	

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	6,6	9,5	10,1	252,0	10/30/25	8
Чай	0,8	0,8	19,6	84,0	200	1203
Хлеб ржаной/пшеничный йодиров.	3,5	0,7	32,7	155,4	40/75	
Картофель, запеченный 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:				3030,0		

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	200/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	5,9	9,8	10,0	231,0	10/30/2 5	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

Огурец свежий /томат свежий	0,4	0,05	1,3	7,0	50/50	
Щи из свежей капусты со сметаной	3,1	17,1	28,5	213	250/10	262
Биточки по белоруски 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	200	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	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ПОЛДНИК

Печенье	1,5	11,2	25,0	145,0	50	
Сок	1,4	1,6	16,4	86,0	200	
Груша	1,0	0,2	20,2	92,0	1/250	

УЖИН

Томат свежий/огурец свежий	0,6	0,1	1,8	10,0	50/50	
Жаркое по-домашнему	0,8	10,6	40,2	315,3	325	820
Бутерброд с маслом и сыром	2,37	8,6	16,1	153,4	10/30/2 5	8
Чай	0,8	0,8	19,6	84,0	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	40	
Хлеб пшеничный йодиров.	3,90	0,5	24,5	119,5	75	

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	
Батончик	12,0	3,8	7,5	136	1/50	
ИТОГО				3000,00		

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 12 день

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

ЗАВТРАК:

Каша манная на молоке йодированном с маслом	7,5	5,6	56,2	350,1	200/10	539
Бутерброд с маслом и сыром	2,37	8,6	16,1	153,4	10/30/2 5	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

Томат свежий/огурец свежий	1,0	1,05	3,1	17	50/50	
Суп картофельный с вермишелью и курицей	13,7	12,4	14,7	250,6	250/50	307
Тефтели говяжьи с красным соусом	21,8	18,0	19,1	301,0	2/115/5 0	883
Каша гречневая с маслом	7,2	8,1	45,9	290,5	200	539
Компот из сухофруктов + Витамин С	1,2	0	19,4	79,6	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ПОЛДНИК

Банан	1,8	0,8	13,0	94,0	1/250	
Зефир	2,0	2,5	16,0	120,0	50	
Сок натуральный	0,2	0	20,2	92,0	200	

УЖИН

Огурец свежий/томат свежий	1,00	1,05	3,1	17,0	50/50	
Рыба в сметанном соусе	40,8	17,2	52,9	292,3	195	659
Картофельное пюре	3,4	5,6	25,8	148,0	200	946
Чай с сахаром и лимоном	0	0	15,0	157,0	200/7	1204
Бутерброд с маслом и сыром	6,6	9,5	10,1	252,0	10/30/2 5	8
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ВТОРОЙ ПОЛДНИК

Рулет Бонди детский с йодом+витамС	4,2	8,0	33,0	145,0	1/50	
Кисломолочная продукция	20	10,0	28,2	307,0	300	1227
ИТОГО				2992,0		

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 «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	№ рецептур
------------------------------	-------	------	--------------	-------------	-----------------	---------------

ЗАВТРАК:

Каша кукурузная на молоке йодиров..	19,5	10,0	47,0	330,0	200/30	574
Бутерброд с маслом и сыром	11,0	23,9	0,4	261,0	10/30/2 5	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

Огурец свежий/томат свежий	1,0	0,06	3,1	17,0	50/50	
Суп из свежих овощей со сметаной	10,1	13,4	12,5	108,0	250/10	281
Бифштекс рубленый 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	3,5	0,7	32,7	155,4	200/5	572
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	3,9	0,5	24,5	119,5	75/40	

ПОЛДНИК

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

УЖИН

Томат свежий / огурец свежий	1,0	0,06	3,1	17,0	50/50	
Окорочка запеченные	3,9	0,5	24,5	119,5	150	894
Бутерброд с маслом и сыром	6,6	9,5	10,1	252,0	10/30/2 5	8
Чай с сахаром	0	0	15	157,0	200	1204
Хлеб ржаной /хлеб пшеничный.	3,5	0,7	32,7	155,4	40/75	
Картофель отварной с маслом	3,4	5,6	25,8	148,0	200	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				2800,6		

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 «Краевой шахматный клуб»

Д.В. Кузьмин
2025 г



**МЕНЮ
на 14 день**

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

ЗАВТРАК:

Каша гречневая с маслом	9,6	9,0	41,7	306,0	200/10	619
Бутерброд с маслом и сыром	7,7	7,3	7,4	126,3	10/30/25	8
Котлета из говядины с красным соусом	11,2	10,7	13,7	197,4	100/50	841
Чай с сахаром	5,8	5,8	34,4	152,8	200	1222
Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	40	537

ОБЕД

Томат свежий/томат свежий	1,0	0,06	3,1	17,0	50/50	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	9,5	5,3	4,8	238	250/10	308
Зразы с соусом красным	0,2	13,1	8,0	266,0	2/140	843/
Каша перловая с маслом	7,2	8,1	45,9	290,5	150/10	572
Компот из изюма			40,8	184,0	200	1113
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	40	
Хлеб пшеничный йодирован.	3,9	0,5	24,5	119,5	75	

ПОЛДНИК

Сок	6,3	2,0	15,6	130,0	200	
Апельсин	0	0	15,0	157,0	100	
Мармелад	2,0	2,5	16,0	120,0	50	

УЖИН

Огурец свежий/томат	1,0	0,06	3,1	17,0	50/50	
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 сыром	6,6	9,5	10,1	252,0	10/30/25	8
Чай	0,2	0	20,2	92,0	200	1203
Хлеб ржаной	3,5	0,7	32,7	155,4	40	
Хлеб пшеничный	3,3	0,4	25,1	136,4	75	

2 ПОЛДНИК

Кисломолочный продукт	20,4	10,0	28,2	307	300	1127
Печенье	7,5	11,8	74,9	417,0	100	
ИТОГО				2856,1		

Хлеб. обогащенный незаменимыми компонентами:

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

Начальник СТИ Шахматная страна

Диет. сестра

Калькулятор

(Handwritten signatures)