

Согласовано
Начальник территориального отдела
по г. Керчи и Ленинского района
межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым
и г. Севастополю



А.Н. Облиенкова

Утверждаю
И.О. Директора ГБПО РК
"Керченский политехнический колледж"



Колесник Д.В.

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГБПО РК
"КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ"
на 2020-2021 учебный год
(осенне-зимний период)**

**ЧЕТЫРЕХРАЗОВОЕ
ПИТАНИЕ**

сироты

неделя: первая
возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 3000 - 3715 ккал

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник (день 1)														
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы сахаром	210	9,01	5,74	45,03	269	0,21	1,64	25,2	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	4,8	3	0	0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			23,77	21,59	109,07	726,46	0,34	1,74	191,2	1,87	330,38	468,05	139,53	5,98
Обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,07	9,44	0	0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
82	Борщ из капусты и картофеля	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,06	12,81	0	2,88	59,67	65,52	31,35	1,47
241/330	Мясо говядины отварное с соусом сметанным	100/60	28,08	22,48	3,52	326	0,06	0,02	20,2	0,8	46,38	228,72	30,86	3,72
310/14	Картофель отварной с маслом сливочным	250/10	4,92	21,52	38,61	369,22	0,26	35	80	0,56	31,2	138,88	48,88	1,97
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	110	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			50,99	58,21	183,76	1469,01	3,97	58,17	100,2	7,06	224,61	658,72	191,54	12,88
			51,45	58,16	188,97	1491,21	3,92	55,38	100,2	9,27	232,89	669,25	195,73	13,44
Полдник														
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76
372	Яблоки печеные	220	0,8	0,76	78,5	313,86	0,06	10,12		0,42	36,38	22,3	18,18	4,46
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33
	(с яблоками печеными)		1,85	0,88	99,02	401,33	0,09	39,92	0	0,97	68,74	53,02	35,81	5,22
	(с фруктами)		8,51	4,61	53,88	306,63	0,17	48,33	40	1,75	315,35	263,38	81,62	3,29
Ужин														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,01	10,5		0,7	10	35	15	0,8
239/330	Тефтели рыбные в сметанном соусе	100/60	13	12,88	18,82	240,4	1,2	152	29,6	5,46	100,94	191,8	29,86	0,88
304	Рис отварной	230	5,6	8,24	56,25	321,54	0,04	0		0,43	2,09	93,45	25,05	0,81
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			30,08	25,03	143,45	917,17	1,44	170,8	49,6	7,77	265,81	493,95	119,51	4,42
			30,1	24,93	143,15	915,17	1,39	163,8	49,6	7,77	261,81	502,95	114,51	4,32
			106,69	105,71	535,3	3513,97	5,84	270,63	341	17,67	889,54	1673,74	486,39	28,5
			113,83	109,29	495,07	3439,47	5,82	269,25	381	20,66	1140,43	1903,63	531,39	27,03

Зав.производством (шеф-повар) _____ 3.И Якусик О.А.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вторник (день 2)														
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0	3,5	0	0	23	0	14	0,6
280/330	Фрикадельки из говядины с соусом	110/100	17,26	23,1	21,12	366	0,08	0,28	36,86	5,28	69,4	170,38	26,98	10,48
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,22	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,23
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0,04	127,99	117,86	17,99	0,64
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
			42,45	50	130,98	1149,43	0,33	5,78	201,56	7,78	534,99	616,02	109,89	14,57
			42,55	50	130,78	1147,43	0,29	4,38	201,56	7,68	540,99	586,02	109,89	14,67
Обед														
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	100	1,39	10,02	6,55	122	0,04	11,73	0	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	0	4,5	31,24	43,27	19,53	0,83
99	Суп из овощей	300	1,91	5,98	10,98	114,3	0,08	12,45	0	2,79	41,82	59,13	24,9	0,93
227	Рыба припущенная с маслом сливочным	100/10	17,12	8,22	0,92	146	0,08	0,84	49	0,48	15,46	195,68	45,84	0,9
312	Пюре картофельное	230	4,7	7,36	31,34	210,45	0,21	27,85		0,28	56,7	132,78	42,55	1,55
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	110	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
338	Фрукты	300	2,34	0,99	37,5	191,49	0,1	25,5		1,8	60,5	68,49	51,99	3,5
			42,84	34,75	216,88	1381,13	4,05	79,1	49	12,73	294,42	709,15	261,66	12,45
			42,85	34,77	217,62	1384,23	4,05	77	49	12,61	284,2	713,89	261,07	12,42
Полдник														
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76
422	Булочка Ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	0	14	3,26	22,4	76,6	28,4	1,4
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
			14,85	12,07	73,36	461,97	1,24	31,33	54	3,81	297,42	294,32	75,36	2,36
Ужин														
243	Сарделька отварная с маслом сливочным	110	11,5	25,4	1,4	282	0,04	0	40	0,5	28	134	16	1,8
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16	0	3,9	117,5	81,38	41,7	1,66
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			33,64	53,01	82,85	952,63	0,28	34,39	291	6,16	259,32	485,48	102,18	7,48
			133,78	149,83	504,07	3945,16	5,9	150,6	595,56	30,48	1386,15	2104,97	549,09	36,86
			133,89	149,85	504,61	3946,26	5,86	147,1	595,56	30,26	1381,93	2079,71	548,5	36,93

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Среда (день 3)													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	20,46	15,48	39,2	378	0,08	0,66	91	0,58	273,82	301,22	37,18	0,9
181	Каша молочная манная жидкая с сахаром	210	6,03	3,47	42,23	225	0,08	1,17	18	0,42	131,67	115,19	20,3	0,48
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,11	2,4	3		0,02
			31,54	26,95	130,9	893,49	0,23	4,66	149	1,91	438,19	490,41	80,58	3,13
	Обед													
21	Салат из соленых огурцов с луком зеленым	100	0,83	5,03	1,84	56	0,15	7,08	0	0,45	33,96	23,22	13,92	0,64
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,89	5,04	2,58	59,1	0,15	4,11		0,33	23,74	23,22	13,32	0,61
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
259	Жаркое по-домашнему	350	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	6,2	61	411,5	84,96	7,72
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76
	Хлеб пшеничный	110	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			54,49	48,69	169,63	1345,81	4,17	56,23	0	11,88	216	744,64	210,89	15,18
			54,55	48,7	170,37	1348,91	4,17	53,26	0	11,76	205,78	744,64	210,29	15,15
	Полдник													
348	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118		0,3		0,15	24,98	11,56	6,32	0,9
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
			9,17	13,2	97,75	563,66	0,19	17,3	4	6,01	85,11	127,22	68,38	4,53
	Ужин													
35	Салат картофельный с луком зеленым	100	1,78	5,26	12,96	106,3	0,08	14,58	0	0,46	26,08	46,8	20,24	0,8
35	Салат картофельный с луком репчатым	100	1,52	5,1	13,74	107	0,08	11,71	0	0,33	15,08	51,91	19,59	0,77
234/332	Котлета рыбная с соусом	100/60	13,9	11,72	19,94	240	0,08	1,42	30	5,2	91,16	205,04	70,64	1,7
303/14	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/10	5,41	12,9	32,87	269,2	0,05		40	0,99	22,89	137,6	28,8	2,28
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			34,2	34,74	122,76	939,63	0,38	17,53	110	7,83	405,79	669,14	179,61	6,68
			33,94	34,58	123,54	940,33	0,38	14,66	110	7,7	394,79	674,25	178,96	6,65
			129,4	123,58	521,04	3742,59	4,97	95,72	263	27,63	1145,09	2031,41	539,46	29,52
			129,2	123,43	522,56	3746,39	4,97	89,88	263	27,38	1123,87	2036,52	538,21	29,46

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Четверг (день 4)													
	Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,01	10,5		0,7	10	35	15	0,8
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	100/10	11,1	31,1	0,5	328	0,18	0	40	0,5	37	162	20	1,8
211	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,26	290,4	0,66	209,2	249,8	17,46	2,2
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,11	2,4	3		0,02
			37	65,8	71,05	1027,23	0,46	19,06	390,4	3,15	411,38	623,5	102,06	6,75
			37,02	65,7	70,75	1025,23	0,41	12,06	390,4	3,15	407,38	632,5	97,06	6,65
	Обед													
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,07	9,44	0	0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
96	Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	128,7	0,11	10,05	0	2,82	34,98	68,07	29,01	1,11
226	Рыба отварная с маслом сливочным	110	18,86	8,16	0,9	152	0,06	0,52	48	0,5	16	217,6	45,82	0,9
304	Рис отварной	230	5,6	8,24	56,25	321,54	0,04	0		0,43	2,09	93,45	25,05	0,81
344	Компот из свежих яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115	0,45	1,8	0,16	0,16	14,81	6,2	5,11	0,61
	Хлеб пшеничный	110	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33
			44,35	31,46	225	1379,59	4,32	38,81	48,16	7,85	181,39	652,18	214,96	10,53
			44,81	31,41	230,21	1401,79	4,27	36,02	48,16	10,06	189,67	662,71	219,15	11,09
	Полдник													
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
ПР	Изделие кондитерское	50	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1
			11,2	9,6	63,73	381,72	0,2	31,33	40	1,45	298,02	323,72	71,96	4,06
	Ужин													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,09	0	8,39	24,97	28,3	15,09	0,47
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,55	133,8	0,04	4,68		14,8	90,93	55,8	18,1	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	100/100	26,72	28,16	6,54	328	0,02	2,4			47,2	234,06	40,54	4
145	Картофель тушеный с луком	180	3,76	12,7	25,33	234	0,18	21,59	14,4	5,1	39,84	101,63	34,4	1,46
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			40,52	46,49	102,87	936,03	0,36	42,41	24,4	14,67	261,61	549,49	136,03	8,04
			41,94	50,42	110,95	1009,43	0,38	30	24,4	21,08	327,57	576,99	139,04	8,31
			133,07	153,35	462,65	3724,57	5,34	131,61	502,96	27,12	1152,4	2148,89	525,01	29,38
			134,97	157,13	475,64	3818,17	5,26	109,41	502,96	35,74	1222,64	2195,92	527,21	30,11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Пятница (день 5)													
	Завтрак													
121	Суп молочный с рисовой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	0,04	0,66	26,4	0,02	127,6	90,94	14,14	0,12
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/60	32,52	26,91	51,42	579	0,12	0,99	110,7	4,41	422,1	470,64	55,02	1,14
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,11	2,4	3		0,02
			45,17	41,73	121,32	1044,66	0,26	1,75	203,1	5,77	674,2	710,08	104,66	3,36
	Обед													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0	3,5	0	0	23	0	14	0,6
87	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,88	5,9	80	0,04	17,13	0	2,38	50,73	38,85	18,75	0,68
256	Мясо говядины тушеное	100/100	30,4	34,76	5,12	450	0,06	0,36		5,22	42,46	318,7	46,12	4,9
302/14	Каша гречневая с маслом сливочным	200/10	11,54	15,37	51,65	391	0,28	0	40	0,92	22,16	274,9	181,1	6,1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	110	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06			0,54	13,8	63,6	15	1,86
			57,6	57,03	175,21	1442,72	3,91	23,29	40	10,68	185,63	826,15	316,41	16,21
			57,7	57,03	175,01	1440,72	3,87	21,89	40	10,58	191,63	796,15	316,41	16,31
	Полдник													
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
ПР	Изделие кондитерское	50	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1
			11,2	9,6	63,73	381,72	0,2	31,33	40	1,45	298,02	323,72	71,96	4,06
	Ужин													
23	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,07	6,09	3,43	72,8	0,04	22,14		0,73	33,42	24,57	18,36	0,88
53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,05	6,86		1,88	28,33	41,61	18,39	1,3
227	Рыба припущенная с маслом сливочным	120/12	20,54	9,86	1,1	175,2	0,1	1	58,8	0,58	18,55	234,82	55,08	1,08
312	Пюре картофельное	300	6,12	9,6	40,87	274,5	0,27	36,31		0,36	73,95	173,19	55,5	1,95
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33
			40,58	30,78	136,61	1001,39	0,64	78,04	83,2	4,05	341,47	695,5	215,54	8,42
			41,16	28,81	140,47	1001,49	0,65	62,76	83,2	5,2	336,38	712,54	215,57	8,84
			154,55	139,14	496,87	3870,49	5,01	134,41	366,3	21,95	1499,32	2555,45	708,57	32,05
			155,23	137,17	500,53	3868,59	4,98	117,73	366,3	23	1500,23	2542,49	708,6	32,57

неделя: вторая

возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 3000 - 3715 ккал

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник (день 6)														
Завтрак														
181	Каша молочная манная жидкая с сахаром и маслом сливочным	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5
401	Оладьи со сгущенным молоком	100	7,62	7,34	42,69	267	0,14	0,44	19,11	3,26	111,16	135,88	32,91	1,26
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			23,47	29,31	149,01	954,46	0,32	4,51	143,11	5,13	372,83	404,17	89,71	3,94
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,6	0,03	4,69	0	0,36	22,32	39,59	13,87	0,57
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,89	5,04	2,58	59,1	0,15	4,11		0,33	23,74	23,22	13,32	0,61
108	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,5	22,55	173,1	0,12	6,9	25,26	1,92	40,8	86,67	30,42	1,42
259	Жаркое по-домашнему	350	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	6,2	61	411,5	84,96	7,72
342	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,12	27,91	115	0,01	2,09	0	0,22	17,32	9,45	7,39	0,65
	Хлеб пшеничный	110	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			52,43	49,9	183,55	1408,79	3,92	27,2	25,26	10,95	187,44	738,31	195,44	14,37
			52,57	48,93	183,78	1401,29	4,04	26,62	25,26	10,92	188,86	721,94	194,89	14,41
Полдник														
ПР	Изделие кондитерское	50	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
			10,15	9,48	43,21	294,25	0,17	1,53	40	0,9	265,66	293	54,33	3,3
Ужин														
72	Икра баклажанная	100	1,66	4,87	14,55	133,8	0,04	4,67	0	14,8	90,93	55,8	18,1	0,74
ПР	Икра баклажанная	100	1,66	4,87	14,55	133,8	0,04	4,67	0	14,8	90,93	55,8	18,1	0,74
226/330	Рыба отварная с соусом сметанным	100/60	18,9	4,02	4,18	128	0,1	0,54	28,2	0,54	29,99	228,24	48,98	0,1
128	Картофельное пюре с яйцом и маслом с	210	7,74	14,62	25,24	256	0,2	24,92	96	0,4	63,28	139,12	39,38	1,66
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33
			38,12	25,32	138,12	965,56	0,54	76,93	124,2	18,67	279,89	592,24	189,35	7,29
			38,12	25,32	138,12	965,56	0,54	76,93	124,2	18,67	279,89	592,24	189,35	7,29
			124,17	114,01	513,89	3623,06	4,95	110,17	332,57	35,65	1105,82	2027,72	528,83	28,9
			124,31	113,04	514,12	3615,56	5,07	109,59	332,57	35,62	1107,24	2011,35	528,28	28,94

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вторник (день 7)													
	Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,01	10,5		0,7	10	35	15	0,8
288	Курица отварная с маслом сливочным	50/5	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	49,1	0,51	28	83,5	10,14	0,95
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	0,08	0,22	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,23
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0	251	0,08	79,72	174,6	12,48	2,04
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			47,53	51,94	104,77	1077,63	0,38	20,2	435,3	3,54	565,7	668,88	107,54	6,95
			47,55	51,84	104,47	1075,63	0,33	13,2	435,3	3,54	561,7	677,88	102,54	6,85
	Обед													
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	100	1,39	10,02	6,55	122	0,04	11,73	0	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
67	Винегрет овощной(лук репчатый)	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	0	4,5	31,24	43,27	19,53	0,83
98	Суп крестьянский с крупой	300	1,78	5,9	7,31	91,5	0,05	11,85	0	2,76	43,05	40,29	17,01	0,69
239/330	Тефтели рыбные в сметанном соусе	100/60	13	12,88	18,82	240,4	1,2	152	29,6	5,46	100,94	191,8	29,86	0,88
304	Рис отварной	200	4,85	7,15	48,9	279,6	0,44	0		0,37	1,82	81,26	21,78	0,71
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	95	8,36	0,95	45,88	222,11	2,96			1,24	21,85	82,65	31,35	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			35,08	37,98	203,93	1295,32	4,8	176,31	29,6	15,77	262,3	553,37	160,08	7,68
			35,09	38	204,67	1298,42	4,8	174,21	29,6	15,65	252,08	558,11	159,49	7,65
	Полдник													
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33
			8,51	4,61	53,88	306,63	0,17	48,33	40	1,75	315,35	263,38	81,62	3,29
	Ужин													
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,55	133,8	0,04	4,68		14,8	90,93	55,8	18,1	0,74
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,55	133,8	0,04	4,68		14,8	90,93	55,8	18,1	0,74
245	Бефстроганов из отварной говядины	100/100	28,88	24,5	7,56	362	0,06	0,74	33,8	0,98	67,16	249,84	39,62	3,96
126	Картофель отварной с луком	230	4,76	10,72	31,96	256	0,24	33,04	0	4,72	41,9	140,38	47,78	2,04
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			45,1	44,78	118,6	1065,43	0,48	39,79	43,8	21,68	349,59	631,52	151,5	8,85
			45,1	44,78	118,6	1065,43	0,48	39,79	43,8	21,68	349,59	631,52	151,5	8,85
			136,22	139,31	481,18	3745,01	5,83	284,63	548,7	42,74	1492,94	2117,15	500,74	26,77
			136,25	139,23	481,62	3746,11	5,78	275,53	548,7	42,62	1478,72	2130,89	495,15	26,64

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Среда (день 8)													
	Завтрак													
182	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	210	5,02	3,47	43,27	225	0,06	1,17	18	0,11	127,99	134,14	30,12	0,48
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/60	32,52	26,91	51,42	579	0,12	0,99	110,7	4,41	422,1	470,64	55,02	1,14
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,11	2,4	3		0,02
			42,53	38,38	143,96	1092,49	0,25	2,19	168,7	5,42	579,69	677,18	107,24	3,29
	Обед													
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,07	9,44	0	0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,9	0,28	7	0	2,92	51,22	105,72	42,7	2,46
246	Гуляш из отварной говядины	200	26,72	28,16	6,54	328	0,02	2,4		0	47,2	234,06	40,54	4
143	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,2	284	0,12	25,02	92	4,02	74,32	90	32,52	1,2
344	Компот из свежих яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115	0,45	1,8	0,16	0,16	14,81	6,2	5,11	0,61
	Хлеб пшеничный	95	8,36	0,95	45,88	222,11	2,96			1,24	21,85	82,65	31,35	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			51,44	64,6	164,81	1404,52	3,99	45,66	92,16	9,64	257,28	644,13	191,23	12,87
			51,9	64,55	170,02	1426,72	3,94	42,87	92,16	11,85	265,56	654,66	195,42	13,43
	Полдник													
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76
			8,51	4,61	53,88	306,63	0,17	48,33	40	1,75	315,35	263,38	81,62	3,29
	Ужин													
25	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,8	5,2	5,78	73,1	0,04	8,47		0,54	19,76	19,67	16,36	1,34
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,9	0,02	5,78	38,5	2,33	161,7	109,27	22,99	1,29
243	Сарделька отварная с маслом сливочным	110	11,5	25,4	1,4	282	0,04	0	40	0,5	28	134	16	1,8
213	Омлет с жареным картофелем	180	12,78	32,44	18,98	420	0,16	5,64	235,9	6,3	89,48	224,2	30,8	2,8
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Изделие кондитерское	25	2,13	2,83	17,43	101,38	0,5		0	0,45	11,5	53	12,5	1,55
			36,13	70,14	95,31	1157,57	0,87	15,7	300,3	8,58	317,06	622,03	117,7	9,34
			40	74,33	96,72	1216,37	0,85	13,01	338,8	10,37	459	711,63	124,33	9,29
			138,61	177,73	457,96	3961,21	5,28	111,88	601,16	25,39	1469,38	2206,72	497,79	28,79
			142,94	181,87	464,58	4042,21	5,21	106,4	639,66	29,39	1619,6	2306,85	508,61	29,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг (день 9)														
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0	3,5	0	0	23	0	14	0,6
241/330	Мясо говядины отварное с соусом сметанным	100/60	28,08	22,48	3,52	326	0,06	0,02	20,2	0,8	46,38	228,72	30,86	3,72
202	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,89	42,56	208,4	0,77			1,03	13,42	44,6	10,34	1,02
380	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0,03	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,11	2,4	3		0,02
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			48,87	36,69	117,66	994,26	0,99	5,37	96,2	3,3	318,98	535,58	102,18	7,14
			48,97	36,69	117,46	992,26	0,95	3,97	96,2	3,2	324,98	505,58	102,18	7,24
Обед														
23	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,07	6,09	3,43	72,8	0,04	22,14		0,73	33,42	24,57	18,36	0,88
53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,05	6,86		1,88	28,33	41,61	18,39	1,3
96	Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	128,7	0,11	10,05	0	2,82	34,98	68,07	29,01	1,11
228	Рыба прирущенная в молоке	150	18,56	10,56	4,28	186	0,22	1,5	16,58	4,82	90,86	228,82	52,18	1,06
125	Картофель отварной с маслом сливочным	330	6,06	11,88	27,98	315	0,33	43,26	60	0,9	40,98	167,37	60,96	2,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	110	8,69	1,1	53,13	256,18	3,43			1,43	25,3	95,7	36,3	1,21
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			42	36,89	175,54	1280,19	4,22	77,85	76,58	11,59	260,42	684,33	224,45	10,46
			42,58	34,92	179,4	1280,29	4,23	62,57	76,58	12,74	255,33	701,37	224,48	10,88
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
ПР	Изделие кондитерское	50	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33
			11,71	10,14	68,21	421,91	0,24	18,53	40	2,1	305,99	338,66	88,99	5,63
Ужин														
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
252	Сосиски жареные с соусом	80	5,82	13,67	2,25	161	0,02	0,01	30,1	0,4	21,54	76,63	8,97	1,01
321	Капуста тушеная	300	6,2	9,71	28,28	225,3	0,08	51,49	0	5,19	166,35	120,42	61,95	2,42
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			25,36	29,13	99,96	769,4	0,26	81,3	130,1	7,56	265,25	397,27	123,95	6,89
			127,94	112,85	461,37	3465,76	5,71	183,05	342,88	24,55	1150,64	1955,84	539,57	30,12
			128,62	110,88	465,03	3463,86	5,68	166,37	342,88	25,6	1151,55	1942,88	539,6	30,64

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятница (день 10)														
Завтрак														
181	Каша молочная манная жидкая с сахаром	210	6,03	3,47	42,23	225	0,08	1,17	18	0,42	131,67	115,19	20,3	0,48
218	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	100/40	14,58	13,82	45,8	366	0,09	1,12	61	2,22	240,12	246,12	37,74	0,94
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40	0,11	2,4	3		0,02
			25,66	25,29	137,5	881,49	0,24	5,12	119	3,55	404,49	435,31	81,14	3,17
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	0,62	2,35	66,6	0,03	4,69	0	0,36	22,32	39,59	13,87	0,57
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,01	10,5		0,7	10	35	15	0,8
82	Борщ из свежей капусты и картофеля	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,06	12,81	0	2,88	59,67	65,52	31,35	1,47
256	Мясо говядины тушенное	100/100	30,4	34,76	5,12	450	0,06	0,36		5,22	42,46	318,7	46,12	4,9
145	Картофель тушеный с луком	180	4,18	14,1	28,14	260	0,2	23,98	16	5,66	44,26	112,92	38,22	1,62
342	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,12	27,91	115	0,01	2,09	0	0,22	17,32	9,45	7,39	0,65
	Хлеб пшеничный	90	7,92	0,9	43,46	210,42	2,8			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			50,75	57,39	164,56	1433,43	3,25	43,93	16	16,32	227,43	719,88	189,15	12,99
			51,12	56,87	165,71	1386,83	3,23	49,74	16	16,66	215,11	715,29	190,28	13,22
Полдник														
ПР	Кисломолочный продукт	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
372	Яблоки печеные	220	0,8	0,76	78,5	313,86	0,06	10,12		0,42	36,38	22,3	18,18	4,46
389	Сок в ассортименте	200	1,05	0,12	20,52	87,47	0,03	29,8		0,55	32,36	30,72	17,63	0,76
			7,75	4,71	107,38	492,83	0,16	41,45	40	0,97	311,4	240,02	65,14	5,42
Ужин														
72	Икра баклажанная	100	1,66	4,87	14,55	133,8	0,04	4,67	0	14,8	90,93	55,8	18,1	0,74
ПР	Икра баклажанная	100	1,66	4,87	14,55	133,8	0,04	4,67	0	14,8	90,93	55,8	18,1	0,74
226	Рыба отварная с маслом сливочным	110	18,86	8,16	0,9	152	0,06	0,52	48	0,5	16	217,6	45,82	0,9
304	Рис отварной	200	4,85	7,15	48,9	279,6	0,44	0		0,37	1,82	81,26	21,78	0,71
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,5	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0,04	127,99	117,86	17,99	0,64
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Изделие кондитерское	50	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1
			38,92	29,16	163,26	1092,42	0,75	5,57	57,5	17,53	278,14	653,82	152,69	7,57
			38,92	29,16	163,26	1092,42	0,75	5,57	57,5	17,53	278,14	653,82	152,69	7,57
			123,08	116,55	572,7	3900,17	4,4	96,07	232,5	38,37	1221,46	2049,03	488,12	29,15
			123,45	116,03	573,85	3853,57	4,38	101,88	232,5	38,71	1209,14	2044,44	489,25	29,38

Среднесуточное употребление пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ на 1 учащегося в ГБП ОУ РК "Керченский политехнический колледж"

Таблица с салатами из вареных или консервированных овощей

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	113,83	109,29	495,07	3439,47	5,82	269,25	381	20,66	1140,43	1903,63	531,39	27,03
2	133,89	149,85	504,61	3946,26	5,86	147,1	595,56	30,26	1381,93	2079,71	548,5	36,93
3	129,2	123,43	522,56	3746,39	4,97	89,88	263	27,38	1123,87	2036,52	538,21	29,46
4	134,97	157,13	475,64	3818,17	5,26	109,41	502,96	35,74	1222,64	2195,92	527,21	30,11
5	155,23	137,17	500,53	3868,59	4,98	117,73	366,3	23	1500,23	2542,49	708,6	32,57
6	124,31	113,04	514,12	3615,56	5,07	109,59	332,57	35,62	1107,24	2011,35	528,28	28,94
7	136,25	139,23	481,62	3746,11	5,78	275,53	548,7	42,62	1478,72	2130,89	495,15	26,64
8	142,94	181,87	464,58	4042,21	5,21	106,4	639,66	29,39	1619,6	2306,85	508,61	29,3
9	128,62	110,88	465,03	3463,86	5,68	166,37	342,88	25,6	1151,55	1942,88	539,6	30,64
10	123,45	116,03	573,85	3853,57	4,38	101,88	232,5	38,71	1209,14	2044,44	489,25	29,38
Итого:	1322,69	1337,92	4997,61	37540,19	53,01	1493,14	4205,13	308,98	12935,35	21194,68	5414,8	301
В среднем на 1 чел.	132,27	133,79	499,76	3754,02	5,30	149,31	420,51	30,90	1293,54	2119,47	541,48	30,10

Таблица с салатами из свежих овощей

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	106,69	105,71	535,3	3513,97	5,84	270,63	341	17,67	889,54	1673,74	486,39	28,5
2	133,78	149,83	504,07	3945,16	5,9	150,6	595,56	30,48	1386,15	2104,97	549,09	36,86
3	129,4	123,58	521,04	3742,59	4,97	95,72	263	27,63	1145,09	2031,41	539,46	29,52
4	133,07	153,35	462,65	3724,57	5,34	131,61	502,96	27,12	1152,4	2148,89	525,01	29,38
5	154,55	139,14	496,87	3870,49	5,01	134,41	366,3	21,95	1499,32	2555,45	708,57	32,05
6	124,17	114,01	513,89	3623,06	4,95	110,17	332,57	35,65	1105,82	2027,72	528,83	28,9
7	136,22	139,31	481,18	3745,01	5,83	284,63	548,7	42,74	1492,94	2117,15	500,74	26,77
8	138,61	177,73	457,96	3961,21	5,28	111,88	601,16	25,39	1469,38	2206,72	497,79	28,79
9	127,94	112,85	461,37	3465,76	5,71	183,05	342,88	24,55	1150,64	1955,84	539,57	30,12
10	123,08	116,55	572,7	3900,17	4,4	96,07	232,5	38,37	1221,46	2049,03	488,12	29,15
Итого:	1307,51	1332,06	5007,03	37491,99	53,23	1568,77	4126,63	291,55	12512,74	20870,92	5363,57	300,04
В среднем на 1 чел.	130,75	133,21	500,70	3749,20	5,32	156,88	412,66	29,16	1251,27	2087,09	536,36	30,00

* В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение 6 настоящих санитарных правил утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 №45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08»), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

* В соответствии с приложением 8 (таблица 2) настоящих санитарных правил утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 №45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08») для обучающихся, проживающих в общежитии, а также отнесенных к льготной категории, рекомендуется 4 разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин), для остальных -2 разовое (завтрак и обед).

Список использованной литературы:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна – 2011г. – 544с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию общественного питания. /Под ред. М.П. Могильного - 2013г -1008с.
- 3.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий (Для предприятий ОП) / А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко / – К.: «Арий». – 2011 г.
- 4.Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛипринт. – 2008 г. – 276 с.

1	2	3	4	5	6	7
Среда (день 10)						
Завтрак						
182	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	210	5,02	3,47	43,27	225
219/326	Сырники из творога с , с соусом	150/90	30,6	26,52	24,51	456
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96
			42,03	31,24	137,92	999,49
Обед						
71	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12
102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,9
246	Гуляш из отварной говядины	200	26,72	28,16	6,54	328
143	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,2	284
344	Компот из свежих яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115
	Хлеб пшеничный	95	8,36	0,95	45,88	222,11
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91
			51,19	58,64	163,66	1345,92
448	Кекс Здоровье	75	4,05	15,87	42,81	330
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102
446	Кекс столичный	50	4,57	13,84	43,06	315
456	Коврижки молочные	75	4,89	8,43	47,68	286
442	Булочка к чаю	50	7,87	1,75	19,43	125
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107
70	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10
243	Сарделька отварная с маслом сливочным	110	11,5	25,4	1,4	282
312	Пюре картофельное	300	6,12	9,6	40,87	274,5
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Булочка к чаю	50	7,87	1,75	19,43	125
446	Кекс столичный	50	3,04	9,22	28,7	210
372	Яблоки печеные	110	0,4	0,38	39,25	156,93
			101,49	92,01	360,26	2627,34

