

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель



Ю.В.Беспалова

«*Ю.В. Беспалова*» 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБПОУ РК «Керченский
политехнический колледж»



Д.В.Колесник

«*Д.В. Колесник*» 2023 г.

**Примерное 2-х недельное меню питания
обучающихся ГБПОУ РК
«Керченский политехнический колледж»
на 2023-2024 учебный год
(весенне-летний период)**

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

Керчь 2023 г.

неделя: вторая
на весенне-летний период
возраст: старше 12 лет

Малообеспеченные

Энергетическая ценность 1800-2070 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)														
Завтрак														
209	Яйцо варёное	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 с маслом	210	9,01	5,74	45,03	269	0,21	1,64	25,2	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88
ГП	Кисломолочный продукт	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
15	Сыр	15	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Фрукты	200												
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04				0,52	9,2	34,8	13,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03				0,27	6,9	31,8	7,5
ГП	Кондитерское изделие	15												
			21,32	14,04	94,45	590,32	0,31	1,74	151,2	1,37	318,68	438,95	129,63	5,63
Обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	0	0,39	19	33,92	16,04	0,74
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	250	2,16	5,9	13,12	124,5	0,06	12,81	0	2,88	59,67	65,52	31,35	1,47
268/330	Котлета мясная с соусом	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
303	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	0	0,26	19,52	106,3	19,1	1,54
389	Сок в ассортименте	200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	70	7,11	0,9	43,47	210,42	2,8			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			47,32	42,26	166,78	1242,93	3,25	49,98	20,2	6,39	200,15	612,56	154,69	12,2
			47,77	42,2	171,39	1265,03	3,23	48,38	20,2	8,7	216,61	619,27	159,35	12,78
			68,64	56,3	261,23	1833,25	3,56	51,72	171,4	7,76	518,83	1051,51	284,32	17,83
			69,09	56,24	265,84	1855,35	3,54	50,12	171,4	10,07	535,29	1058,22	288,98	18,41

№ 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
Завтрак			Четверг (день 4)											
223/334	Запеканка из творога с морковью со сгущ.мол.	100/30	17,82	12,14	57,8	406	0,06	2,1	74,2	0,6	163,42	222,8	31,54	1,08
181	Каша молочная манная жидкая с маслом	210	6,03	3,47	42,23	225	0,08	1,17	18	0,42	131,67	115,19	20,3	0,48
15	Сыр	15	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,72	110,02	1,46			0,61	10,82	40,94	15,52	0,71
	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	Кисломолочный продукт	180	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
338	Фрукты	200	0,12	10,87	0,19	99			60	0,16	0,16	3,6	4,5	
ГП	Кондитерское изделие	15												
			29,23	27,64	103,89	775,49	1,62	3,63	174,2	1,64	423,96	486,14	88,39	2,92
			17,52	26,22	88,45	660,49	1,64	2,7	158	1,57	394,61	381,53	77,15	2,34
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	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,75	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
268/330	Котлета мясная с соусом сметанным	100/60	13,16	29,26	17,2	388	0,38	5,08	20,2	3,64	26,64	168,78	37,78	2,2
321	Капуста тушеная	300	6,2	9,71	26,28	225,3	0,08	51,49	0	5,19	166,35	120,42	61,95	2,42
344	Напиток кофейный с молоком	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	80	7,11	0,9	43,47	210,42	2,81			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
			32,47	51,71	154,32	1231,52	3,93	76,56	20,36	13,45	296,33	513,53	187,73	9,46
			32,93	51,66	159,53	1253,72	3,88	73,77	20,36	15,66	304,61	524,06	191,92	10,02
			61,7	79,35	258,21	2007,01	5,55	80,19	194,56	15,09	720,29	999,67	276,12	12,38
			50,45	77,88	247,98	1914,21	5,52	76,47	178,36	17,23	699,22	905,59	269,07	12,36

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятница (день 5)														
Завтрак														
182	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром	210	5,1	3,47	43,27	225	0,11	1,17	18	0,11	127,99	135,14	30,12	0,48
221/327	Сырники из творога с морковью с соусом молочным	100/60	15,26	17,78	26,48	328	0,1	0,76	78,2	0,1	137,06	193,44	28,22	0,9
15	Сыр	15	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
ПР	Кисломолочный продукт	180	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
ГП	Кондитерское изделие	15												
			27,59	24,95	118,89	811,32	0,28	2,03	122,2	1,05	380,25	447,98	83,94	3,13
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	Суп с макаронными изделиями	250	2,11	5,86	7,08	96	0,05	20,55	0	2,85	60,87	46,62	46,62	0,81
89	Щи зеленые	250	3,27	7,96	10,74	137,1	0,21	22,95	15	5,16	70,5	125,28	88,83	2,49
230	Рыба жареная с соусом молочным	100/60	15,28	14,8	4,4	212	0,12	1,56	49	5,08	42,92	189,1	42,6	0,84
312	Пюре картофельное	200	4,7	7,36	31,34	210,45	0,21	27,85	0	0,28	56,7	132,78	42,55	1,55
342	Сок в ассортименте	200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	80	7,11	0,9	43,47	210,42	2,81			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
	Яблоки	200												
			34,02	31,83	144,23	1011,52	3,44	58,16	64	12,32	233,5	612,86	235,32	8,87
			32,96	29,73	140,37	968,42	3,24	54,36	49	9,91	229,87	504,2	193,11	7,29
			61,61	56,78	263,12	1822,84	3,72	60,19	186,2	13,37	613,75	1060,84	319,26	12
			60,55	54,68	259,26	1779,74	3,52	56,39	171,2	10,96	610,12	952,18	277,05	10,42

**Среднесуточное употребление пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ на I
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	69,09	56,24	265,84	1855,35	3,54	50,12	171,4	10,07	535,29	1058,22	288,98	18,41
2	64,84	57,02	232,8	1806,54	3,63	61,04	226,9	16,22	822,98	1203,53	277,3	15,56
3	100,13	88,59	245,19	2195,3	3,97	92,66	101	14,03	539,4	1240,15	344,54	19,22
4	50,45	77,88	247,98	1914,21	5,52	76,47	178,36	17,23	699,22	905,59	269,07	12,36
5	60,55	54,68	259,26	1779,74	3,52	56,39	171,2	10,96	610,12	952,18	277,05	10,42
6	78,56	64,42	290,13	2065,78	4,06	59,36	92,2	12,95	517,37	1093,74	269,23	16,97
7	69,21	67,11	266,03	1954,35	3,54	50,12	231,4	10,23	538,89	1062,72	288,98	18,44
8	65,54	57,12	234,7	1818,54	3,67	65,94	226,9	16,32	839,98	1233,53	291,3	16,06
9	63,82	62,64	270	1916,84	3,73	79,34	186,2	16,12	680,62	1077,46	365,88	12,91
10	84,01	103,15	273,43	2378,31	5,72	95,67	181,36	18,29	644,41	1084,4	334,59	15,55
Итого:	706,2	688,85	2585,36	19684,96	40,9	687,11	1766,92	142,42	6428,28	10911,52	3006,92	155,9
В среднем на 1 чел.	70,62	68,89	258,54	1968,50	4,09	68,71	176,69	14,24	642,83	1091,15	300,69	15,59

Таблица с салатами из свежих овощей

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	68,64	56,3	261,23	1833,25	3,56	51,72	171,4	7,76	518,83	1051,51	284,32	17,83
2	64,74	57	233	1808,44	3,67	62,44	226,9	16,32	816,98	1233,53	277,3	15,46
3	100,46	91,39	251,57	2247,2	3,88	94,59	101	16,11	534,18	1259,03	346,43	19,29
4	61,7	79,35	258,21	2007,01	5,55	80,19	194,56	15,09	720,29	999,67	276,12	12,38
5	61,61	56,78	263,12	1822,84	3,72	60,19	186,2	13,37	613,75	1060,84	319,26	12
6	78,89	67,22	296,51	2117,68	3,97	61,29	92,2	15,03	512,15	1112,62	270,52	17,04
7	68,76	67,17	261,42	1932,25	3,56	51,72	231,4	7,92	522,43	1056,01	284,32	17,86
8	65,54	57,1	234,7	1818,44	3,67	65,94	226,9	16,32	839,98	1233,53	291,3	16,06
9	63,72	62,64	270,2	1918,84	3,77	80,74	186,2	16,22	674,62	1107,46	365,88	12,81
10	83,53	103,3	268,52	2358,11	5,82	105,46	181,36	16,08	640,13	1064,87	335,4	15,09
Итого:	717,59	698,25	2598,48	19864,06	41,17	714,28	1798,12	140,22	6393,34	11179,07	3050,85	155,82
В среднем на 1 чел.	71,76	69,83	259,85	1986,41	4,12	71,43	179,81	14,02	639,33	1117,91	305,09	15,58