

Индивидуальный предприниматель



Ю.В.Беспалова

2022 г.

Директор ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»



Д.В.Колесник

2022 г.

Примерное 2-х недельное меню питания  
обучающихся ГБПОУ РК  
«Керченский политехнический колледж»  
на 2022-2023 учебный год  
(весенне-летний период)

**ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ**

Керчь 2022 г.















№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции, г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
						Четверг (день 4)									
	<b>Завтрак</b>														
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	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,14	27,84	115	0,45	1,8	0,16	0,16	14,81	6,2	5,11	0,61	
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	2,2	76,8	4,8	1	
14	Сыр	15	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	3	3	0	0,02	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	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	0	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	1,2	40,33	45,66	34,66	2,33	
	<b>Обед</b>														
53	Салат из свежих овощей с зеленым горошком	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	Расольник 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	
268/331	Котлета мясная с соусом сметанно-томатным	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	
202	Макаронные отварные	180	6,2	9,71	26,28	225,3	0,08	51,49	0	5,19	166,35	120,42	61,95	2,42	
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	90	7,11	0,9	43,47	210,42	2,81			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55	
	<b>Полдник</b>														
	<b>Полдник</b>														
ПР	Кисломолочный продукт	180	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40	0,9	242,66	187	29,33	0,2	
ПР	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1			0,9	23	106	25	3,1	
	<b>Ужин</b>														
	<b>Ужин</b>														
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	
227	Рыба припущенная с маслом сливочным	120/12	26,72	28,16	6,54	328	0,02	2,4		47,2	234,06	40,54	4	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	
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	60	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	
	<b>Второй ужин</b>														
	<b>Второй ужин</b>														
ГП	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4		5	0,3	86	2,9	24	2,9	
ГП	Какао с молоком	200	3,5	3,1	9,7	82,7	2,8	1,3	2,2	0,1	11,5	14,7	9,1	7,4	
			7,22	12,5	40,24	305,7	3,2	1,3	7,2	0,4	97,5	17,6	33,1	10,3	
			<b>109,66</b>	<b>136,43</b>	<b>505,13</b>	<b>3682,58</b>	<b>7,92</b>	<b>183,55</b>	<b>239,96</b>	<b>36,22</b>	<b>1102,15</b>	<b>1679,38</b>	<b>537,87</b>	<b>40,49</b>	



№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	V <sub>1</sub>		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Пятница (день 5)																
<b>Завтрак</b>																
182	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	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 с стухенным молоком	100/20	32,52	26,91	51,42	579	0,12	0,99	110,7	4,41	470,64	55,02	1,14	1,14		
344	Кофейный напиток	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	40	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		
	<b>Обед</b>		<b>42,94</b>	<b>31,65</b>	<b>134,03</b>	<b>997,83</b>	<b>0,71</b>	<b>3,45</b>	<b>137,26</b>	<b>5,77</b>	<b>587,51</b>	<b>660,48</b>	<b>104,87</b>	<b>3,57</b>		
75	Икра свекольная	100	2,3	7,7	13	132	0,08	0,08	0,6	0,01	0	86,6	113,3	46,6		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,28	7	0	2,92	51,22	105,72	42,7	2,46		
202	Макаронные отварные	180	6,2	9,71	26,28	225,3	0,08	51,49	0	5,19	166,35	120,42	61,95	2,42		
295	Котлета рубленая куриная	100	30,4	34,76	5,12	450	0,06	0,36		5,22	42,46	318,7	46,12	4,9		
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	90	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		
	<b>Полдник</b>		<b>59,58</b>	<b>60,37</b>	<b>167,52</b>	<b>1467,79</b>	<b>4,02</b>	<b>88,73</b>	<b>0,6</b>	<b>15,87</b>	<b>331,49</b>	<b>821,46</b>	<b>333</b>	<b>60,22</b>		
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33		
ГП	Кисло молочный продукт	180	3,66	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0,04	127,99	117,86	17,99	0,64		
ПР	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1		
	<b>Ужин</b>		<b>9,47</b>	<b>8,91</b>	<b>84,94</b>	<b>468,81</b>	<b>0,2</b>	<b>17,38</b>	<b>9,5</b>	<b>2,14</b>	<b>191,32</b>	<b>269,52</b>	<b>77,65</b>	<b>6,07</b>		
23	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,09		8,39	24,97	28,3	15,09	0,47		
	Оладьи из печени с маслом сливочным	55	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	200	6,12	9,6	40,87	274,5	0,27	36,31		0,36	73,95	173,19	55,5	1,95		
376	Чай с сахаром	200/15	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	60	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		
	<b>Второй ужин</b>		<b>39,26</b>	<b>27,28</b>	<b>114,65</b>	<b>861,33</b>	<b>0,55</b>	<b>55,99</b>	<b>83,2</b>	<b>10,51</b>	<b>292,69</b>	<b>653,57</b>	<b>177,61</b>	<b>5,68</b>		
ГП	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4		5	0,3	86	2,9	24	2,9		
ГП	Молоко кипяченое	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28		
			<b>3,79</b>	<b>9,42</b>	<b>45,54</b>	<b>283</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>0,3</b>	<b>97,1</b>	<b>5,7</b>	<b>25,4</b>	<b>3,18</b>		
			<b>155,04</b>	<b>137,63</b>	<b>546,68</b>	<b>4078,76</b>	<b>5,88</b>	<b>165,58</b>	<b>235,56</b>	<b>29,26</b>	<b>1500,11</b>	<b>2410,73</b>	<b>718,53</b>	<b>78,72</b>		



неделя: вторая  
возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 3000-4200 ккал

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
																4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Понедельник (день 1)</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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				
376	Чай с сахаром	200/15	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	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77				
14	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	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	4,8	3	0	0,02				
	Сыр	15	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1				
	<b>Обед</b>		<b>27,78</b>	<b>25,11</b>	<b>111,65</b>	<b>453,06</b>	<b>0,16</b>	<b>3,3</b>	<b>215,6</b>	<b>1,87</b>	<b>471,5</b>	<b>589,81</b>	<b>159,47</b>	<b>6,18</b>				
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				
99	Суп картофельный с рисом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,01	35,58	2,05				
241/330	Пшеница куринный	100/60	13,6	29,26	17,2	388	0,38	5,08	20,2	3,64	26,64	168,78	37,78	2,2				
310/14	Пюре картофельное	200	5,1	8	34,06	228,75	0,23	30,27	0,9	0,08	61,63	144,33	46,25	1,68				
389	Сок в ассортименте	200	0,16	27,88	114,6					0,08	14,18	4,4	5,14	0,95				
	Хлеб пшеничный	90	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43	0		1,44	25,3	95,7	36,3	1,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79				
	<b>Полдник</b>		<b>40,38</b>	<b>48,03</b>	<b>199,72</b>	<b>1404,09</b>	<b>4,38</b>	<b>59,17</b>	<b>20,2</b>	<b>17,09</b>	<b>216,1</b>	<b>624,92</b>	<b>198,64</b>	<b>11,36</b>				
372	Фрукты	200	0,8	0,76	78,5	313,86	0,06	10,12		0,42	36,38	22,3	18,18	4,46				
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				
	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1			0,9	23	106	25	3,1				
	<b>Ужин</b>		<b>8,22</b>	<b>9,09</b>	<b>129,3</b>	<b>617,21</b>	<b>0,2</b>	<b>11,42</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>185,16</b>	<b>218,3</b>	<b>57,18</b>	<b>7,69</b>				
70	Овощи натуральные соленные (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				
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,04		0,9	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95				
	Хлеб пшеничный	60	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				
	<b>Второй ужин</b>		<b>27,09</b>	<b>22,41</b>	<b>155,08</b>	<b>929,17</b>	<b>1,39</b>	<b>162,5</b>	<b>30,5</b>	<b>7,85</b>	<b>150,21</b>	<b>417,35</b>	<b>105,65</b>	<b>5,14</b>				
	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4		5	0,3	86	2,9	24	2,9				
ГПТ	Молоко кипяченое	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28				
			3,79	9,42	45,54	283	0,4	0,03	5	0,3	97,1	5,7	25,4	3,18				
			107,26	114,06	641,29	3686,53	6,53	236,42	291,3	28,43	1120,07	1856,08	546,34	33,55				



№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В <sub>1</sub>		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Вторник (день 2)															
<b>Завтрак</b>															
174	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/10	4,8	11	36,8	253,6	0,08	1,3	30	0,1	135,3	74,2	16,5	0,42	
219	Оладьи со ступенкой	150/20	9,3	10,8	22,1	230	0,12	0,99	110,7	4,41	422,1	470,64	55,02	1,14	
344	Кофейный напиток	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	40	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	15	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	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	
	<b>Обед</b>		<b>23,95</b>	<b>33,17</b>	<b>135,5</b>	<b>933,06</b>	<b>0,75</b>	<b>4,16</b>	<b>206,86</b>	<b>6,01</b>	<b>685,61</b>	<b>696,74</b>	<b>110,73</b>	<b>3,99</b>	
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	0,04	11,73	0	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86	
99	Суп картофельный с горохом	300	1,91	5,98	10,98	114,3	0,08	12,45	0	2,79	41,82	59,13	24,9	0,93	
255/332	Печень по-строгановски	100/50	11,23	3,53	3,52	185	0,2	8,45	57,82	3,44	33,24	239,32	17,47	5	
204	Макаронные изделия отварные	100	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,22	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,23	
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	90	9,68	1,1	53,12	257,18	3,43			1,44	25,3	95,7	36,3	1,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79	
338	Фрукты	200	1,8	0,99	25	117	0,1	25,5		1,8	60,5	68,49	51,99	3,5	
	<b>Полдник</b>		<b>45,64</b>	<b>38,65</b>	<b>198,26</b>	<b>1424,26</b>	<b>4,05</b>	<b>88,15</b>	<b>173,02</b>	<b>16,52</b>	<b>550,58</b>	<b>829,37</b>	<b>211,23</b>	<b>16,29</b>	
ГП	Кондитерское изделие	15	7,9	8,12	44,48	283	1,14	0	14	3,26	22,4	76,6	28,4	1,4	
ГП	Кисломолочный продукт	180	3,66	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0,04	127,99	117,86	17,99	0,64	
	<b>Ужин</b>		<b>11,56</b>	<b>10,72</b>	<b>69,57</b>	<b>421,4</b>	<b>1,17</b>	<b>0,38</b>	<b>23,5</b>	<b>3,3</b>	<b>150,39</b>	<b>194,46</b>	<b>46,39</b>	<b>2,04</b>	
243	Сосиски отварные (говяжьи)	100	10,4	20	0,8	225	2			3,3	2,5	17	3,8	10	
ПР	Икра баклажанная	100	2,73	7,18	14,55	133,8	0,04	4,68		14,8	90,93	55,8	18,1	0,74	
302	Каша гречневая с маслом	200/10	5,1	8	34,06	228,75	0,23	30,27		0,3	61,63	144,33	46,28	1,68	
349	Какао с молоком	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	60	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	
	<b>Второй ужин</b>		<b>26,49</b>	<b>36,33</b>	<b>118,56</b>	<b>907,65</b>	<b>2,4</b>	<b>64,75</b>	<b>0</b>	<b>20,13</b>	<b>210,42</b>	<b>340,55</b>	<b>133,87</b>	<b>14,88</b>	
ГП	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4		5	0,3	86	2,9	24	2,9	
ГП	Молоко кипяченое	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
			<b>3,79</b>	<b>9,42</b>	<b>45,54</b>	<b>283</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>0,3</b>	<b>97,1</b>	<b>5,7</b>	<b>25,4</b>	<b>3,18</b>	
			<b>111,43</b>	<b>128,29</b>	<b>567,43</b>	<b>3969,37</b>	<b>8,77</b>	<b>157,47</b>	<b>408,38</b>	<b>46,26</b>	<b>1694,1</b>	<b>2061,12</b>	<b>527,62</b>	<b>40,38</b>	







№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Четверг (день 4)																
<b>Завтрак</b>																
223	Запеканка из творога с морковью со ступеным молоком	150/30	20,46	15,48	39,2	378	0,08	0,66	91	0,58	273,82	301,22	37,18	0,9		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,24	0,14	27,84	115	0,45	1,8	0,16	0,16	14,81	6,2	5,11	0,61		
14	Сыр	15	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02		
	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		
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33		
	<b>Обед</b>		<b>27,18</b>	<b>24,26</b>	<b>126,31</b>	<b>849,15</b>	<b>0,67</b>	<b>19,46</b>	<b>131,16</b>	<b>2,84</b>	<b>347,46</b>	<b>422,68</b>	<b>97,65</b>	<b>5,23</b>		
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		
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		
274	Вязы рубленые (курица)	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		
202	Макаронные отварные	180	6,2	9,71	26,28	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	90	7,11	0,9	43,47	210,42	2,81			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55		
			<b>35,2</b>	<b>49,54</b>	<b>175,42</b>	<b>1321,45</b>	<b>3,53</b>	<b>129,21</b>	<b>20,2</b>	<b>22,94</b>	<b>352</b>	<b>581,91</b>	<b>233,49</b>	<b>11,65</b>		
<b>Полдник</b>																
ГР	Кисломолочный продукт	180	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2		
ГР	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1			0,9	23	106	25	3,1		
	<b>Ужин</b>		<b>10,15</b>	<b>9,48</b>	<b>43,21</b>	<b>294,25</b>	<b>0,17</b>	<b>1,53</b>	<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>265,66</b>	<b>293</b>	<b>54,33</b>	<b>3,3</b>		
45	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,09	0	8,39	24,97	28,3	15,09	0,47		
259	Жаркое по домашнему	325	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	6,2	61	411,5	84,96	7,72		
349	Компот из сухофруктов	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2		
	Хлеб пшеничный	60	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		
			<b>46,82</b>	<b>44,29</b>	<b>96,62</b>	<b>974,53</b>	<b>0,43</b>	<b>32,14</b>	<b>40</b>	<b>15,77</b>	<b>351,63</b>	<b>719,5</b>	<b>159,98</b>	<b>10,09</b>		
<b>Второй ужин</b>																
	Изделие кондитерское	100	3,72	9,4	30,54	223	0,4		5	0,3	86	2,9	24	2,9		
ГП	Кисломолочный продукт	180	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2		
			<b>9,62</b>	<b>13,23</b>	<b>38,9</b>	<b>314,5</b>	<b>0,47</b>	<b>1,53</b>	<b>45</b>	<b>0,3</b>	<b>328,66</b>	<b>189,9</b>	<b>53,33</b>	<b>3,1</b>		
			<b>128,43</b>	<b>140,8</b>	<b>480,46</b>	<b>3753,88</b>	<b>5,27</b>	<b>183,87</b>	<b>276,36</b>	<b>42,47</b>	<b>1645,41</b>	<b>2206,99</b>	<b>598,78</b>	<b>33,37</b>		







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)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	118,08	114,94	529,92	4406,16	5,92	269,25	381	21,56	1163,43	2009,63	556,39	30,13
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	154,97	143,07	499,79	3917,69	4,97	122,6	366,3	25,74	1513,36	2539,41	710,33	32,13
6	125,5	133,76	485,21	3703,1	4,96	142,21	573,86	37,26	1170,9	2056,87	520,7	30,11
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	128,05	166,31	458,33	3817,61	5,23	117,67	581,46	23,7	1338,8	2076,56	489,02	28,65
9	127,8	111,79	459,58	3446,96	5,78	166,59	342,88	24,17	1157,18	1924,49	535,13	29,98
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:	1312,16	1355,54	4991,11	38402,02	53,11	1542,12	4388,22	307,14	12759,97	21094,44	5409,89	303,52
В среднем на 1 чел.	131,216	135,554	499,111	3840,202	5,311	154,212	438,822	30,714	1275,997	2109,444	540,989	30,352

Таблица салатами из свежих овощей

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	110,94	111,36	570,15	3716,72	5,94	270,63	341	18,57	912,54	1779,74	511,39	31,6
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	156,06	142,22	501,71	3927,59	5,18	140,23	381,3	24,73	1519,09	2641,88	778,65	33,86
6	125,42	134,74	485,72	3713,7	4,84	139,82	573,86	37,17	1159,26	2073,24	520,65	30,04
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	126,61	166,3	445,94	3762,21	5,24	114,35	581,46	21,57	1324,2	2038,9	480,95	28,63
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	124,19	118,61	570,32	3912,77	4,55	106,21	247,5	40,65	1232,29	2108,79	545,6	30,17
Итого:	1303,63	1352,15	5004,15	37656,08	53,5	1616,85	4378,22	295,21	12474,6	21000,81	5491,11	306,95
В среднем	130,363	135,215	500,415	3765,608	5,35	161,685	437,822	29,521	1247,46	2100,081	549,111	30,695