



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Индивидуальный предприниматель

Беспалова  
Юлия  
Валентиновна

Ю.В.Беспалова

2024 г.



**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор ГБПОУ РК «Керченский  
политехнический колледж»

Д.В.Колесник

2024 г.

**Примерное 2-х недельное меню питания  
обучающихся ГБПОУ РК  
«Керченский политехнический колледж»  
на 2024-2025 учебный год**

**(осенне-зимний период)**

**ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ**

**Керчь 2024 г.**

№ п/п	Прием 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Пятница (день 5)</b>														
<b>Завтрак</b>														
182	Каша пшенная 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 со сгущенным молоком	100/20	32,52	26,91	51,42	579	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
			<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>
<b>Обед</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	Макароны 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>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>
<b>Полдник</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>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>
<b>Ужин</b>														
23	Салат из белокачанной 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>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>
<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	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>

№ рец.	Прием 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Вторник (день 2)</b>														
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	106	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
243	Сосиски отварные (говяжьи)	100	10,4	20	0,8	225	2			3,3	2,5	17	3,8	10
ГП	Молоко кипяченое	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
ГП	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
			<b>32,62</b>	<b>51,04</b>	<b>84,18</b>	<b>926,23</b>	<b>2,24</b>	<b>1,82</b>	<b>315,4</b>	<b>5,17</b>	<b>270,94</b>	<b>414,66</b>	<b>69,62</b>	<b>14,52</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	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 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
227	Котлета рыбная	100	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	200	4,7	7,36	31,34	210,45	0,21	27,85		0,28	56,7	132,78	42,55	1,55
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	2,34	0,99	37,5	191,49	0,1	25,5		1,8	60,5	68,49	51,99	3,5
			<b>43,24</b>	<b>34,8</b>	<b>206,13</b>	<b>1338,9</b>	<b>4,06</b>	<b>106,07</b>	<b>49</b>	<b>12,65</b>	<b>284,08</b>	<b>721,17</b>	<b>261,24</b>	<b>12,48</b>
<b>Полдник</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
383	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
			<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>
<b>Ужин</b>														
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
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
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>30,26</b>	<b>31,7</b>	<b>138,06</b>	<b>972,9</b>	<b>0,29</b>	<b>64,97</b>	<b>36,86</b>	<b>11,42</b>	<b>274,74</b>	<b>398,62</b>	<b>134,37</b>	<b>15,3</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	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</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>121,47</b>	<b>137,68</b>	<b>540,48</b>	<b>3942,43</b>	<b>9,1</b>	<b>173,27</b>	<b>424,76</b>	<b>32,84</b>	<b>1077,25</b>	<b>1734,61</b>	<b>537,02</b>	<b>47,52</b>

№ рец.	Прием 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среда (день 3)</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Каша жидкая молочная из гречневооой 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
183	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
344	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
15	Сыр	15	3,48	4,42	0	54	0	0,1	39	0,07	132	75	5,25	0,16
14	Масло сливочное	10	0,12	10,87	0,19	99			60	0,16	0,16	3,6	4,5	
			<b>18,24</b>	<b>21,97</b>	<b>110,6</b>	<b>715,99</b>	<b>2,15</b>	<b>3,54</b>	<b>124,36</b>	<b>1,56</b>	<b>346,17</b>	<b>400,29</b>	<b>137,11</b>	<b>5,29</b>
<b>Обед</b>														
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатый	100	0,89	5,04	2,58	59,1	0,15	4,11		0,33	23,74	23,22	13,32	0,61
99	Суп из овощной	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,01	35,58	2,05
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
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	100	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
			<b>54,55</b>	<b>48,7</b>	<b>170,37</b>	<b>1348,91</b>	<b>4,17</b>	<b>53,26</b>	<b>0</b>	<b>11,76</b>	<b>205,78</b>	<b>744,55</b>	<b>210,29</b>	<b>15,15</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Кисломолочный продукт	180	0,33	0,02	28,83	118				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
ГП	Кондитерское изделие	15	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
			<b>9,17</b>	<b>13,2</b>	<b>97,75</b>	<b>563,66</b>	<b>0,19</b>	<b>17,3</b>	<b>4</b>	<b>6,01</b>	<b>85,11</b>	<b>127,22</b>	<b>68,38</b>	<b>4,53</b>
<b>Ужин</b>														
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
234/332	Фрикадельки рыбные с маслом сливочным	100/10	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
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>35,15</b>	<b>36,66</b>	<b>124,35</b>	<b>967,13</b>	<b>0,34</b>	<b>7,63</b>	<b>110</b>	<b>22,17</b>	<b>470,64</b>	<b>678,14</b>	<b>177,47</b>	<b>6,62</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	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</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>126,73</b>	<b>133,76</b>	<b>541,97</b>	<b>3910,19</b>	<b>11,33</b>	<b>83,26</b>	<b>283,36</b>	<b>41,8</b>	<b>1436,36</b>	<b>2140,1</b>	<b>646,58</b>	<b>34,69</b>

№ рец.	Прием 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Четверг (день 4)</b>														
<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	22	76,8	4,8	1
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>17,83</b>	<b>16,85</b>	<b>129,62</b>	<b>759,15</b>	<b>0,7</b>	<b>19,97</b>	<b>158,16</b>	<b>2,92</b>	<b>227,31</b>	<b>313,45</b>	<b>85,57</b>	<b>5,81</b>
<b>Обед</b>														
53	Салат из свеклы отварной 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	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
268/331	Котлета мясная с соусом сметан. 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	Макароны 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>34,41</b>	<b>52,34</b>	<b>184,57</b>	<b>1380,98</b>	<b>3,5</b>	<b>89,87</b>	<b>20,2</b>	<b>16,78</b>	<b>344,31</b>	<b>567,92</b>	<b>226,61</b>	<b>12,69</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Кисломолочный продукт	180	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
ПР	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1
			<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>
<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
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>40,05</b>	<b>45,26</b>	<b>107,49</b>	<b>942,5</b>	<b>0,35</b>	<b>70,88</b>	<b>14,4</b>	<b>15,22</b>	<b>167,37</b>	<b>487,41</b>	<b>138,26</b>	<b>8,39</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
			<b>7,22</b>	<b>12,5</b>	<b>40,24</b>	<b>305,7</b>	<b>3,2</b>	<b>1,3</b>	<b>7,2</b>	<b>0,4</b>	<b>97,5</b>	<b>17,6</b>	<b>33,1</b>	<b>10,3</b>
			<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>

№ рец.	* Прием 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	Са	Р	Mg	Fe
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 со сгущенным молоком	100/20	32,52	26,91	51,42	579	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
			<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>
<b>Обед</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	Макароны 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>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>
<b>Полдник</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
ГР	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1
			<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>
<b>Ужин</b>														
23	Салат из белокачанной 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>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>
<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	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

№ рец.	Прием 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	Са	Р	Mg	Fe
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
	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	15	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			<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>
<b>Обед</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	Шницель куриный	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		0,3	61,63	144,33	46,25	1,68
389	Сок в ассортименте	200		0,16	27,88	114,6		0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	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
			<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>
<b>Полдник</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
ПР	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1
			<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>
<b>Ужин</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>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>
<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	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>107,26</b>	<b>114,06</b>	<b>641,29</b>	<b>3686,53</b>	<b>6,53</b>	<b>236,42</b>	<b>291,3</b>	<b>28,43</b>	<b>1120,07</b>	<b>1856,08</b>	<b>546,34</b>	<b>33,55</b>

№ рецеп.	Прием 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Вторник (день 2)</b>														
<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 сгущенкой	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>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>
<b>Обед</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>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>
<b>Полдник</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>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>
<b>Ужин</b>														
243	Сосиски отварные (говяжьи)	100	10,4	20	0,8	225	2			3,3	2,5	17	3,8	10
ГП	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>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>
<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	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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Среда (день 3)</b>														
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	106	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
243	Сосиски отварные (говяжьи)	100	10,4	20	0,8	225	2			3,3	2,5	17	3,8	10
3	Бутерброд с сыром	100	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
ГП	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
	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>37,55</b>	<b>48,37</b>	<b>69,33</b>	<b>863,23</b>	<b>2,27</b>	<b>1,79</b>	<b>375,4</b>	<b>5,3</b>	<b>279,44</b>	<b>485,66</b>	<b>73,02</b>	<b>15,22</b>
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих овощей 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
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
241/330	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
310/14	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	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	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	137,94	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			<b>49,88</b>	<b>42,45</b>	<b>175,83</b>	<b>1220,62</b>	<b>3,91</b>	<b>51,17</b>	<b>20,2</b>	<b>6,76</b>	<b>212,93</b>	<b>626,14</b>	<b>161,76</b>	<b>12,45</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Кисломолочный продукт	180	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
ГП	Кондитерское изделие	15	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
			<b>9,17</b>	<b>13,2</b>	<b>97,75</b>	<b>563,66</b>	<b>0,19</b>	<b>17,3</b>	<b>4</b>	<b>6,01</b>	<b>85,11</b>	<b>127,22</b>	<b>68,38</b>	<b>4,53</b>
<b>Ужин</b>														
52	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0	3,5	0	0	23	0	14	0,6
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
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	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>46,23</b>	<b>41,36</b>	<b>121,48</b>	<b>983,67</b>	<b>0,23</b>	<b>7,43</b>	<b>40</b>	<b>1,61</b>	<b>337,95</b>	<b>607,21</b>	<b>139,52</b>	<b>7,31</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	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>152,45</b>	<b>158,61</b>	<b>503,29</b>	<b>3945,68</b>	<b>7,07</b>	<b>79,22</b>	<b>484,6</b>	<b>19,98</b>	<b>1644,19</b>	<b>1244,09</b>	<b>496,01</b>	<b>42,61</b>

№ рец.	Прием 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>			<b>Четверг (день 4)</b>											
223	Запеканка из творога с морковью со сгущенным 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	Зразы 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>Полдник</b>		<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>
ПР	Кисломолочный продукт	180	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40		242,66	187	29,33	0,2
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>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>Второй ужин</b>		<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>
	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>

№ рец.	Прием 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Пятница (день 5)</b>														
<b>Завтрак</b>														
182	Каша пшеничная молочная с маслом	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 сгущенным молоком	100/20	32,52	26,91	51,42	579	0,12	0,99	110,7	4,41	422,1	470,64	55,02	1,14
ГП	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
	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>46,78</b>	<b>35,05</b>	<b>123,77</b>	<b>1001,43</b>	<b>0,32</b>	<b>3,24</b>	<b>161,5</b>	<b>5,61</b>	<b>724,92</b>	<b>778,84</b>	<b>121,1</b>	<b>3,44</b>
<b>Обед</b>														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0	3,5	0	0	23	0	14	0,6
103	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
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
143	Рагу из овощей	200/10	11,54	15,37	51,65	391	0,28	0	40	0,92	22,16	274,9	181,1	6,1
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>58,94</b>	<b>57,97</b>	<b>168,83</b>	<b>1429,59</b>	<b>3,91</b>	<b>54,21</b>	<b>40</b>	<b>11,52</b>	<b>219,95</b>	<b>830,24</b>	<b>356,77</b>	<b>16,25</b>
<b>Полдник</b>														
338	Фрукты	200	1,56	0,66	25	127,66	0,07	17		1,2	40,33	45,66	34,66	2,33
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
ПР	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1
			<b>6,47</b>	<b>6,4</b>	<b>91,86</b>	<b>463,21</b>	<b>0,19</b>	<b>17,73</b>	<b>0</b>	<b>2,61</b>	<b>95,81</b>	<b>175,1</b>	<b>77,12</b>	<b>6,13</b>
<b>Ужин</b>														
53	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
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
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
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>39,48</b>	<b>32,64</b>	<b>105,31</b>	<b>872,63</b>	<b>0,54</b>	<b>50,09</b>	<b>88</b>	<b>6,66</b>	<b>397,07</b>	<b>709,02</b>	<b>181,37</b>	<b>5,61</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	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>161,29</b>	<b>145,29</b>	<b>528,67</b>	<b>4081,36</b>	<b>5,43</b>	<b>126,68</b>	<b>334,5</b>	<b>26,7</b>	<b>1766,41</b>	<b>2683,1</b>	<b>789,69</b>	<b>34,53</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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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

