



Индивидуальный предприниматель
Беспалова Ю.В. Беспалова

«09» 09 2024 г.



Директор ГБПОУ РК «Керченский
политехнический колледж»
Д.В. Колесник

«09» 09 2024 г.

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

(весенне-летний период)

ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

Керчь 2024 г.

неделя первая
весенне-летний период
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 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
224	Запеканка из творога с морковью со сгущ. мол.	150/30	20,46	15,48	39,2	271,6	0,08	0,66	91	0,58	273,82	301,22	37,18	0,9
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
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
			39,23	34,85	105,82	787,66	0,27	2,32	281,4	2,16	563,84	648,28	97,42	4,2
Обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	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	Мясо говядины отварное с соусом сметан	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	200/10	3,8	13,8	29	256,4	0,26	35	80	0,56	31,2	138,88	48,88	1,97
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
			49,87	50,49	174,15	1287,22	3,97	58,17	100,2	7,06	224,61	658,72	191,54	12,88
Полдник														
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
ПР	Молоко кипяченое	200	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
			10,95	10,24	121,71	608,11	0,23	11,65	40	1,32	302,04	315,3	72,51	7,76
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
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	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
			30,08	25,03	143,45	917,17	1,44	170,8	49,6	7,77	265,81	493,95	119,51	4,42
Второй ужин														
	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
			9,62	13,23	38,9	314,5	0,47	1,53	45	0,3	328,66	189,9	53,33	3,1
			139,75	124,62	584,03	3914,66	11,55	244,47	516,2	18,61	1684,96	2306,15	534,31	32,36

№ 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													
	Вторник (день 2)													
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
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
	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
			32,62	51,04	84,18	926,23	2,24	1,82	315,4	5,17	270,94	414,66	69,62	14,52
	Обед													
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	250	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
			43,24	34,8	206,13	1338,9	4,06	106,07	49	12,65	284,08	721,17	261,24	12,48
	Полдник													
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
			11,56	10,72	69,57	421,4	1,17	0,38	23,5	3,3	150,39	194,46	46,39	2,04
	Ужин													
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
			30,26	31,7	138,06	972,9	0,29	64,97	36,86	11,42	274,74	398,62	134,37	15,3
	Второй ужин													
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
			3,79	9,42	45,54	283	0	0,03	5	0,3	97,1	5,7	25,4	3,18
			121,47	137,68	540,48	3942,43	9,1	173,27	424,76	32,84	1077,25	1734,61	537,02	47,52

№ 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			Среда (день 3)											
183	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
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	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	
			18,24	21,97	110,6	715,99	2,15	3,54	124,36	1,56	346,17	400,29	137,11	5,29
Обед														
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
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
			54,55	48,7	170,37	1348,91	4,17	53,26	0	11,76	205,78	744,55	210,29	15,15
Полдник														
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
			9,17	13,2	97,75	563,66	0,19	17,3	4	6,01	85,11	127,22	68,38	4,53
Ужин														
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,55	133,8	0,04	4,68						
234/332	Фрикадельки рыбные с маслом сливочным	100/10	13,9	11,72	19,94	240	0,08	1,42	30	14,8	90,93	55,8	18,1	0,74
303/14	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/10	5,41	12,9	32,87	269,2	0,05		40	5,2	91,16	205,04	70,64	1,7
349	Компот из сухофруктов	200	5,9	3,83	8,36	91,5	0,07	1,53	40	0,99	22,89	137,6	28,8	2,28
	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07				242,66	187	29,33	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
			35,15	36,66	124,35	967,13	0,34	7,63	110	22,17	470,64	678,14	177,47	6,62
Второй ужин														
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
			9,62	13,23	38,9	314,5	0	1,53	45	0,3	328,66	189,9	53,33	3,1
			126,73	133,76	541,97	3910,19	11,33	83,26	283,36	41,8	1436,36	2140,1	646,58	34,69

№ рсн.	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)											
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
	Обед		17,83	16,85	129,62	759,15	0,7	19,97	158,16	2,92	227,31	313,45	85,57	5,81
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	Макаронь 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
	Полдник		34,41	52,34	184,57	1380,98	3,5	89,87	20,2	16,78	344,31	567,92	226,61	12,69
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
	Ужин		10,15	9,48	43,21	294,25	0,17	1,53	40	0,9	265,66	293	54,33	3,3
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 пригущенная 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
	Второй ужин		40,05	45,26	107,49	942,5	0,35	70,88	14,4	15,22	167,37	487,41	138,26	8,39
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
			109,66	136,43	505,13	3682,58	7,92	183,55	239,96	36,22	1102,15	1679,38	537,87	40,49

№ рсч.	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
Пятница (день 5)														
Завтрак														
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 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
			42,94	31,65	134,03	997,83	0,71	3,45	137,26	5,77	587,51	660,48	104,87	3,57
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
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
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
			54,66	54,41	147,32	1306,99	3,91	109,5	15	18,2	367,77	784,42	279,83	14,15
Полдник														
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
ПП	Изделие кондитерское	15	4,25	5,65	34,85	202,75	0,1		0	0,9	23	106	25	3,1
			9,47	8,91	84,94	468,81	0,2	17,38	9,5	2,14	191,32	269,52	77,65	6,07
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
	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
			39,02	30,12	111,61	873,73	0,57	61,04	83,2	2,85	301,14	649,84	180,88	6,09
Второй ужин														
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
			3,79	9,42	45,54	283	0,4	0,03	5	0,3	97,1	5,7	25,4	3,18
			149,78	140,86	523,44	3930,36	5,79	191,4	249,96	29,26	1546,84	2369,96	668,63	33,06

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 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 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
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
			27,78	25,11	111,65	453,06	0,16	3,3	215,6	1,87	471,5	589,81	159,47	6,18
Обед														
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			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
			40,38	48,03	199,72	1404,09	4,38	59,17	20,2	17,09	216,1	624,92	198,64	11,36
Полдник														
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
			8,22	9,09	129,3	617,21	0,2	11,42	20	1,32	185,16	218,3	57,18	7,69
Ужин														
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
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
			27,09	22,41	155,08	929,17	1,39	162,5	30,5	7,85	150,21	417,35	105,65	5,14
Второй ужин														
	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
			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

№ 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
Вторник (день 2)														
Завтрак														
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
			23,95	33,17	135,5	933,06	0,75	4,16	206,86	6,01	685,61	696,74	110,73	3,99
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
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
			45,64	38,65	198,26	1424,26	4,05	88,15	173,02	16,52	550,58	829,37	211,23	16,29
Полдник														
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
			11,56	10,72	69,57	421,4	1,17	0,38	23,5	3,3	150,39	194,46	46,39	2,04
Ужин														
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
			26,49	36,33	118,56	907,65	2,4	64,75	0	20,13	210,42	340,55	133,87	14,88
Второй ужин														
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
			3,79	9,42	45,54	283	0,4	0,03	5	0,3	97,1	5,7	25,4	3,18
			111,43	128,29	567,43	3969,37	8,77	157,47	408,38	46,26	1694,1	2061,12	527,62	40,38

№ 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
Среда (день 3)														
Завтрак														
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
	Блины с маслом	150/5	9,3	10,8	22,1	230	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
			41,77	54,57	91,15	1030,23	2,36	2,78	386,1	9,47	679,54	879,5	123,24	15,36
Обед														
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
			49,88	42,45	175,83	1220,62	3,91	51,17	20,2	6,76	212,93	626,14	161,76	12,45
Полдник														
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
			9,17	13,2	97,75	563,66	0,19	17,3	4	6,01	85,11	127,22	68,38	4,53
Ужин														
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
			46,23	41,36	121,48	983,67	0,23	7,43	40	1,61	337,95	607,21	139,52	7,31
Второй ужин														
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
			9,62	13,23	38,9	314,5	0,47	1,53	45	0,3	328,66	189,9	53,33	3,1
			156,67	164,81	525,11	4112,68	7,16	80,21	495,3	24,15	1644,19	2429,97	546,23	42,75

№ 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
Четверг (день 4)														
Завтрак														
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
			27,18	24,26	126,31	849,15	0,67	19,46	131,16	2,84	347,46	422,68	97,65	5,23
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
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 рубленные (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	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	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
			34,84	52,35	172	1331,65	3,58	121,56	20,2	15,04	354,21	583,71	234,91	11,94
Полдник														
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
			10,15	9,48	43,21	294,25	0,17	1,53	40	0,9	265,66	293	54,33	3,3
Ужин														
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
			46,82	44,29	96,62	974,53	0,43	32,14	40	15,77	351,63	719,5	159,98	10,09
Второй ужин														
	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
			9,62	13,23	38,9	314,5	0,47	1,53	45	0,3	328,66	189,9	53,33	3,1
			128,61	143,61	477,04	3809,08	5,32	176,22	276,36	34,85	1647,62	2208,79	600,2	30,36

№ р/сч.	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
Пятница (день 5)														
Завтрак														
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 гущеным 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
			46,78	35,05	123,77	1001,43	0,32	3,24	161,5	5,61	724,92	778,84	121,1	3,44
Обед														
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
			58,94	57,97	168,83	1429,59	3,91	54,21	40	11,52	219,95	830,24	356,77	16,25
Полдник														
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
			6,47	6,4	91,86	463,21	0,19	17,73	0	2,61	95,81	175,1	77,12	6,13
Ужин														
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
	Оладьи из печени	50	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
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
			41,16	34,34	105,51	895,83	0,58	50,57	98,8	6,74	399,62	726,24	190,63	5,79
Второй ужин														
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
			9,62	13,23	38,9	314,5	0,47	1,53	45	0,3	328,66	189,9	53,33	3,1
			162,97	146,99	528,87	4104,56	5,47	127,28	345,3	26,78	1768,96	2700,32	798,95	34,71

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)							Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	Энергетич	Витамины (мг)		А	Е	Са	Р	Мg	
					В1	С						
1	118						381	21,56	1163,43	2009,63	556,39	
2	134	114,94	529,92	4406,16	5,92	269,25	595,56	30,26	1381,93	2079,71	548,5	
3	129	149,85	504,61	3946,26	5,86	147,1	263	27,38	1123,87	2036,52	538,21	
4	135	123,43	522,56	3746,39	4,97	89,88	502,96	35,74	1222,64	2195,92	527,21	
5	155	157,13	475,64	3818,17	5,26	109,41	366,3	25,74	1513,36	2539,41	710,33	
6	126	143,07	499,79	3917,69	4,97	122,6	573,86	37,26	1170,9	2056,87	520,7	
7	136	133,76	485,21	3703,1	4,96	142,21	548,7	42,62	1478,72	2130,89	495,15	
8	128	139,23	481,62	3746,11	5,78	275,53	581,46	23,7	1338,8	2076,56	489,02	
9	128	166,31	458,33	3817,61	5,23	117,67	342,88	24,17	1157,18	1924,49	535,13	
10	123	111,79	459,58	3446,96	5,78	166,59	232,5	38,71	1209,14	2044,44	489,25	
Итого:	1312	116,03	573,85	3853,57	4,38	101,88	4388,22	307,14	12759,97	21094,44	5409,9	
В	131	1355,54	4991,11	38402,02	53,11	1542,12	438,822	30,714	1275,997	2109,444	540,99	
		135,554	499,111	3840,202	5,311	154,212						
Таблица салатами из свежих овощей												
Дни	Пищевые вещества (г)							Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	Энергетич	Витамины (мг)		А	Е	Са	Р	Мg	
					В1	С						
1	111						341	18,57	912,54	1779,74	511,39	
2	134	111,36	570,15	3716,72	5,94	270,63	595,56	30,48	1386,15	2104,97	549,09	
3	129	149,83	504,07	3945,16	5,9	150,6	263	27,63	1145,09	2031,41	539,46	
4	133	123,58	521,04	3742,59	4,97	95,72	502,96	27,12	1152,4	2148,89	525,01	
5	156	153,35	462,65	3724,57	5,34	131,61	381,3	24,73	1519,09	2641,88	778,65	
6	125	142,22	501,71	3927,59	5,18	140,23	573,86	37,17	1159,26	2073,24	520,65	
7	136	134,74	485,72	3713,7	4,84	139,82	548,7	42,74	1492,94	2117,15	500,74	
9	128	166,3	445,94	3762,21	5,24	114,35	342,88	24,55	1150,64	1955,84	539,57	
10	124	112,85	461,37	3465,76	5,71	183,05	247,5	40,65	1232,29	2108,79	545,6	
Итого:	1304	118,61	570,32	3912,77	4,55	106,21	4378,22	295,21	12474,6	21000,81	5491,1	
В	130	1352,15	5004,15	37656,08	53,5	1616,85	437,822	29,521	1247,46	2100,081	549,11	
		135,215	500,415	3765,608	5,35	161,685						