«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

_____ И.В.Тимошилова

«29» августа 2025 год

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБПОУ РК «КМТК»

_____ О.А.Самойлович

«29» августа 2025 год

Цикличное 2-х недельное меню питания обучающихся ГБПОУ РК

«Керченский морской технический колледж»

на 2025-2026 учебный год

ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ОБЩЕЖИТИЕ

Керчь 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	10,00	0,04	0,03	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111,11	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	130	11,93	5,41	12,44	146,45	0,47	0,08	0,08	0,02	0,00	43,67	162,38	36,97	1,19	308,94	97,45	0,01	0,40	261	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	46,56	101,77	35,12	1,45	913,75	10,16	0,00	0,04	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №4	2022
Итого за прием пищи:	**940**	**24,12**	**17,93**	**110,26**	**700,33**	31,44	0,45	0,34	0,28	0,09	179,77	411,63	134,92	8,10	1 991,25	117,74	0,01	0,47		
Всего за день:		**24,12**	**17,93**	**110,26**	**700,33**	31,44	0,45	0,34	0,28	0,09	179,77	411,63	134,92	8,10	1 991,25	117,74	0,01	0,47		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ ИЛИ КАПУСТОЙ	100	2,71	8,24	16,45	152,89	8,52	0,11	0,10	2,19	0,00	64,39	92,75	53,12	1,70	557,05	8,26	0,00	0,06	37	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,87	32,45	40,92	551,18	2,10	0,10	0,17	0,33	0,00	29,62	253,29	49,44	2,38	344,04	8,73	0,03	0,16	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	ТК №7	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**875**	**35,88**	**44,40**	**125,84**	**1 048,90**	17,27	0,47	0,42	2,72	0,00	146,15	496,14	148,98	9,86	1 536,79	27,01	0,03	0,25		
Всего за день:		**35,88**	**44,40**	**125,84**	**1 048,90**	17,27	0,47	0,42	2,72	0,00	146,15	496,14	148,98	9,86	1 536,79	27,01	0,03	0,25		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	7,86	9,86	118,36	5,70	0,03	0,04	0,03	0,00	32,67	45,30	22,22	1,33	343,80	6,78	0,00	0,02	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	22,48	17,37	66,67	512,26	0,24	0,16	0,14	0,06	0,35	41,47	191,04	27,60	2,57	341,16	8,18	0,03	0,06	392	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**885**	**35,68**	**30,51**	**138,09**	**970,08**	10,54	0,51	0,32	0,31	0,43	133,20	388,00	100,22	9,20	1 270,35	24,04	0,03	0,11		
Всего за день:		**35,68**	**30,51**	**138,09**	**970,08**	10,54	0,51	0,32	0,31	0,43	133,20	388,00	100,22	9,20	1 270,35	24,04	0,03	0,11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,43	6,10	6,63	87,53	4,36	0,02	0,03	0,00	0,00	28,43	37,20	17,57	1,01	223,97	4,46	0,00	0,01	55	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,83	5,13	10,20	94,87	8,00	0,05	0,03	0,20	0,00	38,53	43,52	20,11	0,86	246,33	3,18	0,00	0,02	98	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,84	27,50	23,04	447,99	13,00	0,22	0,25	0,07	0,00	33,83	270,00	53,74	2,96	1 127,09	12,74	0,00	0,19	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,76	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**895**	**36,39**	**39,57**	**85,95**	**847,38**	25,36	0,46	0,39	0,27	0,00	125,94	433,37	111,23	8,63	1 727,36	25,70	0,00	0,22		
Всего за день:		**36,39**	**39,57**	**85,95**	**847,38**	25,36	0,46	0,39	0,27	0,00	125,94	433,37	111,23	8,63	1 727,36	25,70	0,00	0,22		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	5,01	10,57	93,36	10,32	0,02	0,03	0,32	0,00	35,95	25,11	14,67	1,12	194,24	2,80	0,00	0,01	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	90	12,91	23,31	10,34	302,68	0,00	0,12	0,09	0,04	0,12	11,84	132,36	21,74	2,33	251,32	5,32	0,00	0,04	269	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	1,76	2,12	25,72	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,83	4,20	2,52	0,10	32,49	0,40	0,00	0,00	364	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,30	7,22	34,63	233,19	0,43	0,12	0,13	0,04	0,09	107,01	165,27	33,86	1,85	224,66	7,52	0,03	0,00	184	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,76	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**935**	**33,03**	**42,58**	**118,25**	**990,54**	15,95	0,59	0,40	0,66	0,29	217,68	478,60	123,19	10,70	1 288,07	25,12	0,03	0,08		
Всего за день:		**33,03**	**42,58**	**118,25**	**990,54**	15,95	0,59	0,40	0,66	0,29	217,68	478,60	123,19	10,70	1 288,07	25,12	0,03	0,08		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,24	5,17	11,30	98,04	24,10	0,03	0,04	0,38	0,00	36,70	28,95	15,90	1,22	194,25	2,75	0,00	0,02	46	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,65	2,80	18,20	109,10	4,86	0,07	0,04	0,21	0,00	29,70	49,03	20,17	0,95	354,44	3,49	0,00	0,02	112	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,71	10,94	9,07	197,99	3,82	0,11	0,11	0,06	0,09	52,85	245,05	59,67	1,83	473,42	130,40	0,01	0,56	242	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,57	41,76	243,53	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	12,37	48,95	8,86	1,12	75,97	0,92	0,01	0,01	209	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**955**	**33,82**	**26,63**	**142,00**	**944,94**	34,39	0,48	0,32	0,69	0,18	168,75	472,75	130,90	11,48	1 478,35	145,59	0,02	0,61		
Всего за день:		**33,82**	**26,63**	**142,00**	**944,94**	34,39	0,48	0,32	0,69	0,18	168,75	472,75	130,90	11,48	1 478,35	145,59	0,02	0,61		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	7,86	9,86	118,36	5,70	0,03	0,04	0,03	0,00	32,67	45,30	22,22	1,33	343,80	6,78	0,00	0,02	56	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,38	16,46	114,85	6,70	0,08	0,06	0,22	0,08	25,76	65,25	24,98	0,99	485,82	4,40	0,00	0,03	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	90	11,55	15,32	11,81	231,96	6,03	0,07	0,10	0,03	0,04	43,55	121,18	22,92	1,55	228,55	4,15	0,00	0,06	276	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	46,56	101,77	35,12	1,45	913,75	10,16	0,00	0,04	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	ТК № 40	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**945**	**26,53**	**35,59**	**114,20**	**885,74**	30,95	0,50	0,43	0,33	0,21	182,12	436,50	132,26	10,64	2 162,02	31,52	0,00	0,15		
Всего за день:		**26,53**	**35,59**	**114,20**	**885,74**	30,95	0,50	0,43	0,33	0,21	182,12	436,50	132,26	10,64	2 162,02	31,52	0,00	0,15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,76	6,19	7,96	94,91	7,83	0,07	0,05	0,63	0,00	24,69	51,34	22,93	0,86	250,63	3,15	0,00	0,02	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111,11	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	20,92	25,80	4,50	333,53	0,83	0,08	0,15	0,10	0,00	35,14	180,96	20,87	1,72	245,91	8,53	0,02	0,13	290	2011
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,79	6,63	47,58	281,17	0,00	0,22	0,03	0,03	0,09	28,54	148,08	53,47	1,94	148,29	3,13	0,00	0,02	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**965**	**38,10**	**45,12**	**128,09**	**1 071,50**	17,20	0,56	0,35	0,98	0,09	164,33	506,21	140,96	9,18	1 130,04	25,22	0,02	0,20		
Всего за день:		**38,10**	**45,12**	**128,09**	**1 071,50**	17,20	0,56	0,35	0,98	0,09	164,33	506,21	140,96	9,18	1 130,04	25,22	0,02	0,20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,64	140,46	0,45	0,00	0,00	20	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,83	5,13	10,20	94,87	8,00	0,05	0,03	0,20	0,00	38,53	43,52	20,11	0,86	246,33	3,18	0,00	0,02	98	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОуСЕ	120	9,50	14,25	10,17	207,35	1,17	0,05	0,06	0,08	0,03	15,74	83,14	14,30	1,08	172,97	2,62	0,00	0,05	280	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,97	15,86	16,34	220,92	11,68	0,08	0,08	0,60	0,13	49,98	69,98	29,23	1,26	474,76	6,82	0,00	0,04	143	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,76	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**945**	**21,45**	**41,19**	**85,40**	**801,76**	26,40	0,37	0,27	0,88	0,16	152,68	307,53	96,89	7,64	1 164,49	18,39	0,00	0,11		
Всего за день:		**21,45**	**41,19**	**85,40**	**801,76**	26,40	0,37	0,27	0,88	0,16	152,68	307,53	96,89	7,64	1 164,49	18,39	0,00	0,11		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	7,58	83,02	14,68	0,02	0,03	0,25	0,00	40,59	27,79	15,29	0,82	165,94	2,86	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	5,39	22,99	156,84	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90/30	10,48	15,80	10,31	225,33	0,96	0,04	0,06	0,00	0,00	12,24	102,07	15,80	1,42	220,47	4,54	0,00	0,03	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	27,07	224,20	150,64	5,27	316,12	2,73	0,00	0,02	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**945**	**32,49**	**34,56**	**133,84**	**976,96**	20,24	0,57	0,39	0,51	0,25	140,77	500,65	222,56	12,33	1 187,78	20,21	0,01	0,08		
Всего за день:		**32,49**	**34,56**	**133,84**	**976,96**	20,24	0,57	0,39	0,51	0,25	140,77	500,65	222,56	12,33	1 187,78	20,21	0,01	0,08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	317,49	358,08	1 181,92	9 238,13	4,96	3,63	7,63	1,70	1 611,39	4 431,38	1 342,11	97,76	14 936,50	460,54	0,15	2,28
Среднее значение за период	31,75	35,81	118,19	923,81	0,50	0,36	0,76	0,17	161,14	443,14	134,21	9,78	1 493,65	46,05	0,02	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	34,9	51,4													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	929