Согласовано
Начальник территориального отдела
по г. Керчи и Ленинского района
межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым
и г. Севастополю

_____ А.Н. Облиенкова

Утверждаю
Директор ГБП ОУ РК "КМТК"

_____ Е.А. Масленников

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГБПОУ РК "КЕРЧЕНСКИЙ МОРСКОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ" на 2020-2021 учебный год

(осенне-зимний период)

ДВУХРАЗОВОЕ
ПИТАНИЕ

Малообеспеченные

КЕРЧЬ 2019г

неделя: первая
возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 1800--2070 ккал

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник (день 1)													
209	Яйцо вареное	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 сахаром	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	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			21,32	**14,04**	**94,45**	**590,32**	**0,31**	**1,74**	**151,2**	**1,37**	**318,68**	**438,95**	**129,63**	**5,63**
	Обед													
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	0	0,39	19	33,92	16,04	0,74
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
82	Борщ из капусты и картофеля	300	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 сметанным	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	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	0	0,26	19,52	106,3	19,1	1,54
342	Компот из свежих яблок	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	2,8			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			47,32	**42,26**	**166,78**	**1242,93**	**3,25**	**49,98**	**20,2**	**6,39**	**200,15**	**612,56**	**154,69**	**12,2**
			47,77	**42,2**	**171,39**	**1265,03**	**3,23**	**48,38**	**20,2**	**8,7**	**216,61**	**619,27**	**159,35**	**12,78**
			68,64	**56,3**	**261,23**	**1833,25**	**3,56**	**51,72**	**171,4**	**7,76**	**518,83**	**1051,51**	**284,32**	**17,83**
			69,09	**56,24**	**265,84**	**1855,35**	**3,54**	**50,12**	**171,4**	**10,07**	**535,29**	**1058,22**	**288,98**	**18,41**

Зав.производством (шеф-повар)_____З.И. Булава

неделя: первая
возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 1800--2070 ккал

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник (день 1)													
209	Яйцо вареное	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 сахаром	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	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			21,32	**14,04**	**94,45**	**590,32**	**0,31**	**1,74**	**151,2**	**1,37**	**318,68**	**438,95**	**129,63**	**5,63**
	Обед													
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,07	9,44	0	0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
82	Борщ из капусты и картофеля	300	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 сметанным	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	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	0	0,26	19,52	106,3	19,1	1,54
342	Компот из свежих яблок	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	2,8			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09			0,81	20,7	95,4	22,5	2,79
			47,31	**42,25**	**166,18**	**1242,83**	**3,28**	**51,17**	**20,2**	**6,49**	**208,33**	**608,74**	**155,16**	**12,22**
			47,77	**42,2**	**171,39**	**1265,03**	**3,23**	**48,38**	**20,2**	**8,7**	**216,61**	**619,27**	**159,35**	**12,78**
			68,63	**56,29**	**260,63**	**1833,15**	**3,59**	**52,91**	**171,4**	**7,86**	**527,01**	**1047,69**	**284,79**	**17,85**
			69,09	**56,24**	**265,84**	**1855,35**	**3,54**	**50,12**	**171,4**	**10,07**	**535,29**	**1058,22**	**288,98**	**18,41**

Зав.производством (шеф-повар)_____З.И. Булава

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вторник (день 2)														
	Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0	3,5	0	0	23	0	14	0,6
288/331	Мясо птицы отварное с соусом сметанным с томатом	100/60	23,06	20	4,62	286	0,22	5,5	52,4	0,46	74	141,2	11,2	1,72
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,7	300,96	0,07	0,2	103,68	0,96	265,68	181,87	18,29	1,1
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0,04	127,99	117,86	17,99	0,64
	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
			44,45	**37,76**	**96,45**	**899,85**	**0,43**	**10,98**	**165,58**	**2,35**	**500,77**	**537,53**	**82,18**	**5,33**
			44,55	**37,76**	**96,25**	**897,85**	**0,39**	**9,58**	**165,58**	**2,25**	**506,77**	**507,53**	**82,18**	**5,43**
	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
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	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 из овощей	300	1,91	5,98	10,98	114,3	0,08	12,45	0	2,79	41,82	59,13	24,9	0,93
234/330	Котлета рыбная с сметанным соусом	100/60	13,04	10,76	18,06	222	0,08	0,34	25,4	1,56	59,86	177,34	41,42	1,56
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,18	24,21		0,24	49,3	115,46	37	1,35
349	Компот из сухофруктов	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	90	7,11	0,9	43,47	210,42	2,81			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			29,87	**34,48**	**153,14**	**1053,49**	**3,24**	**49,46**	**25,4**	**11,16**	**252,52**	**524**	**178,1**	**7,32**
			29,88	**34,5**	**153,88**	**1056,59**	**3,24**	**47,36**	**25,4**	**11,04**	**242,3**	**528,74**	**177,51**	**7,29**
			74,32	**72,24**	**249,59**	**1953,34**	**3,67**	**60,44**	**190,98**	**13,51**	**753,29**	**1061,53**	**260,28**	**12,65**
			74,43	**72,26**	**250,13**	**1954,44**	**3,63**	**56,94**	**190,98**	**13,29**	**749,07**	**1036,27**	**259,69**	**12,72**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Среда (день 3)													
	Завтрак													
223/334	Запеканка из творога с соусом	160	17,82	12,14	57,8	406	0,06	2,1	74,2	0,6	163,42	222,8	31,54	1,08
181	Каша молочная манная жидкая с сахаром	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	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	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
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			31,14	**19,31**	**149,37**	**891,32**	**0,21**	**6,17**	**118,2**	**1,87**	**413,39**	**458,99**	**78,44**	**3,39**
	Обед													
37	Салат картофельный с огурцами солеными (лук репчатый)	100	1,22	7,84	8,96	111	0,06	6,04	0	2,41	18,52	42,1	15,21	0,68
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
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,01	35,58	2,05
268/331	Котлета мясная с соусом	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
145	Картофель тушеный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234	0,18	21,58	14,4	5,09	39,83	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	90	7,11	0,9	43,47	210,42	2,81			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			33,47	**56,41**	**146,83**	**1248,11**	**3,72**	**68,33**	**34,6**	**15,56**	**187,63**	**541,34**	**177,8**	**9,07**
			33,14	**53,61**	**140,45**	**1196,21**	**3,81**	**66,4**	**34,6**	**13,48**	**192,85**	**522,46**	**175,91**	**9**
			64,61	**75,72**	**296,2**	**2139,43**	**3,93**	**74,5**	**152,8**	**17,43**	**601,02**	**1000,33**	**256,24**	**12,46**
			64,28	**72,92**	**289,82**	**2087,53**	**4,02**	**72,57**	**152,8**	**15,35**	**606,24**	**981,45**	**254,35**	**12,39**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Четверг (день 4)													
	Завтрак													
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
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,01	10,5		0,7	10	35	15	0,8
291	Плов из мяса птицы	300	27,02	13,42	54,68	448	0,22	9,8	42	0,82	54,14	284	80,9	2,8
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	50	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	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			39	**20,05**	**111,97**	**785,42**	**1,81**	**28,67**	**88**	**2,45**	**299,64**	**522,74**	**141,42**	**5,57**
			39,02	**19,95**	**111,67**	**783,42**	**1,76**	**21,67**	**88**	**2,45**	**295,64**	**531,74**	**136,42**	**5,47**
	Обед													
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,07	9,44	0	0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,75	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
239/331	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	110/60	14,05	13,69	20	259,25	0,13	2,44	31,45	5,82	102,1	208,03	34,6	1,06
144	Рагу из овощей с кашей	210	5,42	17,56	38,4	340	0,14	22,2	60	4,14	55,76	121,78	44,44	1,4
344	Компот из свежих яблок и слив	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	90	7,11	0,9	43,47	210,42	2,81			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
			32,58	**43,99**	**169,24**	**1217,47**	**3,74**	**44,63**	**91,61**	**14,58**	**261,2**	**554,14**	**167,04**	**7,3**
			33,04	**43,94**	**174,45**	**1239,67**	**3,69**	**41,84**	**91,61**	**16,79**	**269,48**	**564,67**	**171,23**	**7,86**
			71,58	**64,04**	**281,21**	**2002,89**	**5,55**	**73,3**	**179,61**	**17,03**	**560,84**	**1076,88**	**308,46**	**12,87**
			72,06	**63,89**	**286,12**	**2023,09**	**5,45**	**63,51**	**179,61**	**19,24**	**565,12**	**1096,41**	**307,65**	**13,33**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Пятница (день 5)													
	Завтрак													
182	Каша молочная жидкая рисовая с сахаром	210	5,1	3,47	43,27	225	0,11	1,17	18	0,11	127,99	135,14	30,12	0,48
221/330	Сырники из творога с морковью с соусом	100/60	15,26	17,78	26,48	328	0,1	0,76	78,2	0,1	137,06	193,44	28,22	0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			27,59	**24,95**	**118,89**	**811,32**	**0,28**	**2,03**	**122,2**	**1,05**	**380,25**	**447,98**	**83,94**	**3,13**
	Обед													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0	3,5	0	0	23	0	14	0,6
87	Щи из свежей капусты	300	2,11	5,86	7,08	96	0,05	20,55	0	2,85	60,87	46,62	46,62	0,81
89	Щи зеленые	300	3,27	7,96	10,74	137,1	0,21	22,95	15	5,16	70,5	125,28	88,83	2,49
290/331	Мясо птицы тушенное в соусе сметанном с томатом	100/100	23,88	20,24	7,02	306	0,1	4,18	75	1,96	79,74	187,06	30,2	2,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	8,1	17,78	244,71	162,99	5,47
342	Компот из свежих яблок	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	50	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
			48,23	**37,22**	**161,88**	**1187,57**	**3,46**	**32,93**	**90**	**17,02**	**231,4**	**722,75**	**343,36**	**13,97**
			47,17	**35,12**	**158,02**	**1144,47**	**3,26**	**29,13**	**75**	**14,61**	**227,77**	**614,09**	**301,15**	**12,39**
			75,82	**62,17**	**280,77**	**1998,89**	**3,74**	**34,96**	**212,2**	**18,07**	**611,65**	**1170,73**	**427,3**	**17,1**
			74,76	**60,07**	**276,91**	**1955,79**	**3,54**	**31,16**	**197,2**	**15,66**	**608,02**	**1062,07**	**385,09**	**15,52**

неделя: вторая
возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 1800--2070 ккал

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник (день 6)													
	Завтрак													
181	Каша молочная манная жидкая с сахаром	210	6,03	3,47	42,23	225	0,42	1,17	18	0,42	131,67	115,19	20,3	0,48
196	Плов сладкий	150	3,95	5,88	62,34	321	0,05	0,71	16,5	0,93	54,6	100,66	51,14	1,55
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,28	13,63	66,01	0,88			0,37	6,49	24,56	9,31	0,43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			19,1	**14,58**	**148,5**	**805,98**	**1,41**	**4,71**	**134,5**	**2,24**	**235,86**	**353,41**	**95,45**	**4,75**
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,6	0,03	4,69	0	0,36	22,32	39,59	13,87	0,57
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
108	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	111	0,13	12		1,28	30,45	77,73	31,4	1,2
289	Рагу из мяса птицы	350	25,62	21,3	30,4	416	0,18	23,4	42	4	57,18	276,2	72	3,66
342	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,12	27,91	115	0,01	2,09	0	0,22	17,32	9,45	7,39	0,65
	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	50	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
			38,92	**31,71**	**145,5**	**1033,97**	**3,21**	**42,18**	**42**	**7,48**	**159,47**	**534,27**	**166,86**	**8,62**
			39,06	**30,74**	**145,73**	**1026,47**	**3,33**	**41,6**	**42**	**7,45**	**160,89**	**517,9**	**166,31**	**8,66**
			58,02	**46,29**	**294**	**1839,95**	**4,62**	**46,89**	**176,5**	**9,72**	**395,33**	**887,68**	**262,31**	**13,37**
			58,16	**45,32**	**294,23**	**1832,45**	**4,74**	**46,31**	**176,5**	**9,69**	**396,75**	**871,31**	**261,76**	**13,41**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Вторник (день 7)													
	Завтрак													
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
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,01	10,5		0,7	10	35	15	0,8
288	Курица отварная с маслом	100/10	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	167	20,28	1,9
204	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	0,07	0,2	103,68	0,96	265,68	181,87	18,29	1,1
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0	251	0,08	79,72	174,6	12,48	2,04
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	30	2,23	0,28	13,63	66,01	0,88			0,37	6,49	24,56	9,31	0,43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			54,62	**62,84**	**81,42**	**1110,54**	**1,2**	**21,36**	**472,88**	**3,4**	**554,57**	**695,83**	**101,86**	**7,43**
			54,64	**62,74**	**81,12**	**1108,54**	**1,15**	**14,36**	**472,88**	**3,4**	**550,57**	**704,83**	**96,86**	**7,33**
	Обед													
37	Салат картофельный с огурцами солеными (лук репчатый)	100	1,22	7,84	8,96	111	0,06	6,04	0	2,41	18,52	42,1	15,21	0,68
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
98	Суп крестьянский с крупой	300	1,78	5,9	7,31	91,5	0,05	11,85	0	2,76	43,05	40,29	17,01	0,69
240/331	Фрикадельки рыбные с соусом	100/60	12,82	4,38	12,16	140	0,12	1,32	39	0,6	58,08	176,68	41,64	1,2
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,01	251,64	0,4	0		0,33	1,64	73,13	19,6	0,64
349	Компот из сухофруктов	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	90	7,11	0,9	43,47	210,42	2,81			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
			29,64	**25,88**	**162,74**	**1006,33**	**3,49**	**19,94**	**39**	**8,05**	**181,37**	**465,74**	**148,12**	**5,83**
			29,82	**28,08**	**161,07**	**1020,43**	**3,47**	**23,53**	**39**	**10,14**	**194,09**	**466,91**	**152,44**	**5,98**
			84,26	**88,72**	**244,16**	**2116,87**	**4,69**	**41,3**	**511,88**	**11,45**	**735,94**	**1161,57**	**249,98**	**13,26**
			84,46	**90,82**	**242,19**	**2128,97**	**4,62**	**37,89**	**511,88**	**13,54**	**744,66**	**1171,74**	**249,3**	**13,31**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среда (день 8)														
	Завтрак													
182	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	210	5,02	3,47	43,27	225	0,06	1,17	18	0,11	127,99	134,14	30,12	0,48
219/336	Сырники из творога с соусом	100/60	19	14,62	52,5	418	0,06	16,58	57	3	167,52	232,9	29,4	1,06
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
15	Сыр	10	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
			31,33	29,04	145,04	967,32	0,19	17,85	141	4,06	413,11	489,44	85,12	3,31
	Обед													
24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым	100	0,95	6,06	3,05	70,6	0,07	9,44	0	0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,26	16,53	148,25	0,23	5,8	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
268/331	Котлета мясная с соусом	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
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43	0,1	21,45	78,86	3,45	63,7	77,14	27,87	1,03
344	Компот из свежих яблок и слив	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	90	7,11	0,9	43,47	210,42	2,81			1,17	20,7	78,3	29,7	0,99
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
			32,78	61,01	147,33	1290,65	4,09	43,57	99,22	11,79	207,21	501,62	165,05	9,19
			33,24	**60,96**	**152,54**	**1312,85**	**4,04**	**40,78**	**99,22**	**14**	**215,49**	**512,15**	**169,24**	**9,75**
			64,11	**90,05**	**292,37**	**2257,97**	**4,28**	**61,42**	**240,22**	**15,85**	**620,32**	**991,06**	**250,17**	**12,5**
			64,57	**90**	**297,58**	**2280,17**	**4,23**	**58,63**	**240,22**	**18,06**	**628,6**	**1001,59**	**254,36**	**13,06**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Четверг (день 9)													
	Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0	3,5	0	0	23	0	14	0,6
288/330	Мясо птицы отварное с соусом сметанным	100/60	22,84	20	0,88	284	0,08	4,72	52,4	0,42	72,8	137,24	8,56	1,6
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,8	38,3	187,56	0,03			0,93	13,42	44,6	10,34	1,02
380	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0,03	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,71	0,47	22,72	110,02	1,46			0,61	10,82	40,94	15,52	0,71
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
15	Сыр	10	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
			42,1	**26,86**	**109,22**	**857,76**	**1,68**	**10,07**	**88,4**	**2,59**	**342,32**	**442,34**	**77,3**	**5,56**
			42,2	**26,86**	**109,02**	**855,76**	**1,64**	**8,67**	**88,4**	**2,49**	**348,32**	**412,34**	**77,3**	**5,66**
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,07	6,09	3,43	72,8	0,04	22,14		0,73	33,42	24,57	18,36	0,88
53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,05	6,86		1,88	28,33	41,61	18,39	1,3
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,75	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
234/330	Котлета рыбная с сметанным соусом	120/60	14,67	12,11	20,32	250	0,09	0,38	28,6	1,76	67,34	199,5	46,6	1,76
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	0,18	25,2	0	0,24	17,57	95,67	35,19	1,54
342	Компот из свежих яблок	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	50	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		10	32	22	18	4,4
			32,06	**30,88**	**178,8**	**1134,84**	**3,32**	**77,37**	**28,6**	**16,78**	**225,86**	**534,17**	**189,67**	**13**
			32,64	**28,91**	**182,66**	**1134,94**	**3,33**	**62,09**	**28,6**	**17,93**	**220,77**	**551,21**	**189,7**	**13,42**
			74,16	**57,74**	**288,02**	**1992,6**	**5**	**87,44**	**117**	**19,37**	**568,18**	**976,51**	**266,97**	**18,56**
			74,84	**55,77**	**291,68**	**1990,7**	**4,97**	**70,76**	**117**	**20,42**	**569,09**	**963,55**	**267**	**19,08**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятница (день 10)														
	Завтрак													
181	Каша молочная манная жидкая	220	6,11	10,72	42,36	291	0,17	1,17	58	0,52	134,04	118,19	20,3	0,5
224/337	Запеканка из творога с морковью с соусом	160	5,88	5,24	16,91	138	0,04	0,63	22,1	1,08	61,29	80,7	12,68	0,59
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	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
15	Сыр	10	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
			24,44	**31,51**	**109,02**	**818,32**	**0,31**	**4,7**	**246,1**	**2,8**	**338,03**	**399,69**	**64,38**	**3,94**
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,6	0,03	4,69	0	0,36	22,32	39,59	13,87	0,57
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,01	10,5		0,7	10	35	15	0,8
89	Щи зеленые	300	3,27	7,96	10,74	137,1	0,21	22,95	15	5,16	70,5	125,28	88,83	2,49
82	Борщ из свежей капусты и картофеля	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,06	12,81	0	2,88	59,67	65,52	31,35	1,47
295/332	Котлета рубленная из мяса птицы с соусом сметанным с луком	100/60	16,3	18,14	19,7	308	0,26	1,84	52,6	2,98	71,94	113,12	26,6	1,64
145	Картофель тушеный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234	0,18	21,58	14,4	5,09	39,83	101,63	34,4	1,46
342	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,12	27,91	115	0,01	2,09	0	0,22	17,32	9,45	7,39	0,65
	Хлеб пшеничный	50	3,71	0,47	22,72	110,02	1,46			0,61	10,82	40,94	15,52	0,71
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,5	114,95	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55
			30,89	**45,94**	**133,25**	**1085,67**	**2,2**	**53,15**	**82**	**14,87**	**244,23**	**483,01**	**199,11**	**9,07**
			30,15	**37,97**	**136,78**	**1026,47**	**2,03**	**48,82**	**67**	**12,93**	**221,08**	**418,66**	**142,76**	**8,28**
			55,33	**77,45**	**242,27**	**1903,99**	**2,51**	**57,85**	**328,1**	**17,67**	**582,26**	**882,7**	**263,49**	**13,01**
			54,59	**69,48**	**245,8**	**1844,79**	**2,34**	**53,52**	**313,1**	**15,73**	**559,11**	**818,35**	**207,14**	**12,22**

Приложение №1

Среднесуточное употребление пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ на 1 учащегося в ГБП ОУ РК "КМТК"
Керченский морской технический колледж

Таблица с салатами из вареных или консервированных овощей

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	69,09	56,24	265,84	1855,35	3,54	50,12	171,4	10,07	535,29	1058,22	288,98	18,41
2	74,43	72,26	250,13	1954,44	3,63	56,94	190,98	13,29	749,07	1036,27	259,69	12,72
3	64,28	72,92	289,82	2087,53	4,02	72,57	152,8	15,35	606,24	981,45	254,35	12,39
4	72,06	63,89	286,12	2023,09	5,45	63,51	179,61	19,24	565,12	1096,41	307,65	13,33
5	74,76	60,07	276,91	1955,79	3,54	31,16	197,2	15,66	608,02	1062,07	385,09	15,52
6	58,16	45,32	294,23	1835,45	4,74	46,31	176,5	9,69	396,75	871,31	261,76	13,41
7	84,46	90,82	242,19	2128,97	4,62	37,89	511,88	13,54	744,66	1171,74	249,3	13,31
8	64,57	90	297,58	2280,17	4,23	58,63	240,22	18,06	628,6	1001,59	254,36	13,06
9	74,84	55,77	291,68	1990,7	4,97	70,76	117	20,42	569,09	963,55	267	19,08
10	54,59	69,48	245,8	1844,79	2,34	53,52	313,1	15,73	559,11	818,35	207,14	12,22
Итого:	691,24	676,77	2740,3	19956,28	41,08	541,41	2250,69	151,05	5961,95	10060,96	2735,32	143,45
В среднем на 1 чел.	69,12	67,68	274,03	1995,63	4,11	54,14	225,07	15,11	596,20	1006,10	273,53	14,35

Таблица с салатами из свежих овощей

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	68,64	56,3	261,23	1833,25	3,56	51,72	171,4	7,76	518,83	1051,51	284,32	17,84
2	74,32	72,24	249,59	1953,34	3,67	60,44	190,98	13,51	753,29	1061,53	260,28	12,65
3	64,61	75,72	296,2	2139,43	3,93	74,5	152,8	17,43	601,02	1000,33	256,24	12,46
4	71,58	64,04	281,21	2002,89	5,55	73,3	179,61	17,03	560,84	1076,88	308,46	12,87
5	75,82	62,17	280,77	1998,89	3,74	34,96	212,2	18,07	611,65	1170,73	427,3	17,1
6	58,02	46,29	294	1842,95	4,62	46,89	176,5	9,72	395,33	887,68	262,31	13,37
7	84,26	88,72	244,16	2116,87	4,69	41,3	511,88	11,45	735,94	1161,57	249,98	13,26
8	64,11	90,05	292,37	2257,97	4,28	61,42	240	15,85	620,32	991,06	250,17	12,5
9	74,16	57,74	288,02	1992,6	5	87,44	117	19,37	620,32	976,51	266,97	18,56
10	55,33	77,45	242,27	1903,99	2,51	57,85	328,1	17,67	582,26	882,7	263,49	13,01
Итого:	690,85	690,72	2729,82	20042,18	41,55	589,82	2280,47	147,86	5999,8	10260,5	2829,52	143,62
В среднем на 1 чел.	69,09	69,07	272,98	2004,22	4,16	58,98	228,05	14,79	599,98	1026,05	282,95	14,36

Приложение №2

* В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение 6 настоящих санитарных правил утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 №45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08»), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

* В соответствии с приложением 8 (таблица 2) настоящих санитарных правил утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 №45 «Об утверждении СанПиН 2.4.5.2409-08») для обучающихся, проживающих в общежитии, а также отнесенных к льготной категории, рекомендуется 4 разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин), для остальных -2 разовое (завтрак и обед).

Список использованнй литературы:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна – 2011г. – 544с.

2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию общественного питания. /Под ред. М.П. Могильного - 2013г -1008с.

3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (Для предприятий ОП) / А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко / – К.: «Арий». – 2011 г.

4.Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛипринт. – 2008 г. – 276 с.