«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

_____ Р.А.Пономаренко

«01» 04 2022 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1A60DD54C072EFC9BBF1D85B02BC1AFA
Владелец: Яворская Ирина Викторовна
Действителен: с 25.03.2022 до 18.06.2023

«СОГЛАСОВАНО»

И.О. Директор ГБП ОУ РК «КМТК»

_____ И.В.Яворская

«04» 04 2022 год

Примерное 2-х недельное меню питания учащихся ГБП ОУ РК

«Керченский морской технический колледж»

На 2021-2022 учебный год

(осенне-зимний период)

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Керчь 2022 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,04	0,15	0,12	0,64	0,11	0,08	194,09	14,55	126,33	0,65	47,51	0,00	0,01	0,00	3	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	230	27,6	23,3	31,2	452,1	0,08	0,51	0,13	0,58	0,30	0,37	253,18	38,98	312,11	1,24	269,75	5,93	0,03	0,03	223	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	1,6	1,2	17,3	86,7	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	61,97	10,95	43,42	0,78	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**45,2**	**44,8**	**91,7**	**960,0**	0,22	1,12	0,38	2,67	1,32	0,82	644,19	85,82	652,00	4,65	652,32	22,68	0,07	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,1	0,0	2,4	14,0	0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,1	115,9	0,07	10,26	0,25	2,40	0,00	0,07	56,44	27,44	52,24	1,30	395,24	6,33	0,04	0,00	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	11,2	10,8	14,3	205,2	0,11	1,46	0,03	3,85	0,00	0,08	65,62	37,14	162,08	1,23	343,92	84,24	0,34	0,01	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	56,40	34,80	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**940**	**29,8**	**28,6**	**100,0**	**789,9**	0,60	29,12	0,38	8,27	0,00	0,57	449,36	169,58	600,42	7,25	1 426,46	110,25	0,43	0,01		
Всего за день:		**75,0**	**73,4**	**191,7**	**1 749,9**	0,82	30,24	0,76	10,94	1,32	1,39	1 093,55	255,40	1 252,42	11,90	2 078,78	132,93	0,50	0,05		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ	150	14,1	19,3	16,4	300,6	0,09	6,57	0,02	3,17	0,05	0,11	59,58	30,77	155,41	2,56	339,00	7,74	0,03	0,00	276	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,2	8,3	46,5	301,4	0,25	0,00	0,05	0,69	0,00	0,00	22,13	163,17	243,38	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**590**	**31,2**	**31,9**	**130,3**	**938,7**	0,45	8,01	0,08	4,64	0,05	0,17	113,85	221,62	479,73	11,99	650,60	9,54	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	2,7	8,3	16,5	152,9	0,11	8,52	2,19	4,08	0,00	0,11	64,39	53,12	92,75	1,70	557,05	8,26	0,06	0,00	37	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,11	6,60	0,20	1,42	0,00	0,05	29,55	23,63	58,55	1,09	476,51	4,70	0,03	0,00	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,8	30,6	41,6	537,7	0,12	2,87	0,35	5,13	0,00	0,18	29,78	51,07	253,03	2,45	378,59	9,00	0,17	0,03	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**890**	**36,4**	**42,4**	**138,1**	**1 082,5**	0,50	18,03	2,74	12,58	0,00	0,41	156,82	160,07	492,60	8,58	1 563,01	23,92	0,27	0,03		
Всего за день:		**67,7**	**74,4**	**268,5**	**2 021,2**	0,95	26,04	2,82	17,22	0,05	0,58	270,67	381,69	972,33	20,57	2 213,61	33,46	0,31	0,03		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,04	0,15	0,12	0,64	0,11	0,08	194,09	14,55	126,33	0,65	47,51	0,00	0,01	0,00	3	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,1	12,8	37,8	293,9	0,07	0,62	0,07	1,20	0,18	0,15	132,99	20,11	115,72	0,45	223,98	10,71	0,01	0,00	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2011
Итого за прием пищи:	**765**	**24,9**	**33,6**	**103,5**	**822,9**	0,27	21,29	0,32	4,46	1,18	0,56	494,94	87,25	450,93	8,28	1 125,13	33,16	0,06	0,01		2008
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,3	5,5	18,7	147,0	0,15	6,25	0,25	2,25	0,00	0,07	53,74	36,41	125,35	1,77	547,21	3,43	0,04	0,01	102	2011
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	29,5	21,4	53,8	527,2	0,17	0,18	0,04	1,10	0,59	0,21	62,55	41,19	285,49	3,95	565,68	13,57	0,00	0,00	1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**885**	**42,9**	**36,4**	**139,5**	**1 060,4**	0,48	13,43	0,48	5,10	0,59	0,39	183,55	117,55	520,29	8,82	1 541,19	18,96	0,05	0,01		
Всего за день:		**67,8**	**70,0**	**243,0**	**1 883,3**	0,75	34,72	0,80	9,56	1,77	0,95	678,49	204,80	971,22	17,10	2 666,32	52,12	0,11	0,02		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100	10,5	8,5	8,2	155,2	0,09	1,66	0,05	2,88	0,06	0,09	52,99	38,66	164,20	1,24	306,39	82,91	0,34	0,01	235	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,7	45,3	249,2	0,04	0,00	0,03	0,42	0,09	0,04	10,55	29,54	86,01	0,58	64,35	0,88	0,03	0,01	305	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	175	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**725**	**21,2**	**15,6**	**121,3**	**719,2**	0,32	23,10	0,09	5,89	0,15	0,23	120,58	108,63	338,90	10,29	1 228,34	90,99	0,40	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,02	4,36	0,00	2,74	0,00	0,03	28,43	17,57	37,21	1,00	223,97	4,46	0,01	0,00	55	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,2	10,2	94,9	0,07	8,00	0,20	2,36	0,00	0,04	38,53	20,12	43,52	0,87	246,33	3,18	0,02	0,00	98	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,7	26,4	25,3	434,3	0,20	13,54	0,03	4,51	0,00	0,22	40,90	55,91	259,87	4,15	1 279,31	16,46	0,10	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**895**	**33,9**	**38,4**	**106,4**	**907,6**	0,45	25,90	0,23	11,56	0,00	0,35	136,42	121,85	421,45	8,62	1 875,81	26,06	0,14	0,00		
Всего за день:		**55,0**	**53,9**	**227,8**	**1 626,9**	0,77	49,00	0,32	17,45	0,15	0,58	257,00	230,48	760,35	18,91	3 104,15	117,05	0,54	0,02		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	14,7	22,6	10,1	307,6	0,08	0,63	0,11	0,69	0,14	0,14	46,22	17,98	141,60	1,68	206,40	8,05	0,08	0,02	297	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	8,3	9,9	52,5	332,0	0,10	0,00	0,05	1,85	0,17	0,04	45,84	15,96	64,39	1,50	97,74	1,15	0,02	0,02	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**27,1**	**32,9**	**103,3**	**822,1**	0,28	0,67	0,16	3,68	0,31	0,23	116,46	54,39	260,36	5,52	402,70	10,60	0,10	0,04		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,6	6,1	10,1	102,1	0,06	45,00	0,42	2,99	0,00	0,04	28,28	16,40	36,72	0,72	138,17	1,80	0,01	0,00	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,3	5,5	18,7	147,0	0,15	6,25	0,25	2,25	0,00	0,07	53,74	36,41	125,35	1,77	547,21	3,43	0,04	0,01	102	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	12,7	25,2	12,2	325,5	0,14	0,71	0,14	2,01	0,12	0,09	13,90	23,88	130,80	2,33	234,85	4,96	0,03	0,00	269	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	7,9	6,5	46,0	273,2	0,15	0,00	0,04	1,38	0,00	0,00	33,12	41,40	178,02	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**935**	**33,7**	**43,9**	**146,2**	**1 115,1**	0,64	51,96	0,85	10,38	0,12	0,26	155,30	143,04	543,34	9,98	1 033,53	12,15	0,09	0,01		
Всего за день:		**60,8**	**76,8**	**249,4**	**1 937,2**	0,92	52,63	1,01	14,06	0,43	0,49	271,76	197,43	803,70	15,50	1 436,23	22,75	0,19	0,05		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	230	27,6	23,3	31,2	452,1	0,08	0,51	0,13	0,58	0,30	0,37	253,18	38,98	312,11	1,24	269,75	5,93	0,03	0,03	223	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**770**	**43,9**	**38,3**	**139,1**	**1 091,0**	0,29	21,19	0,29	3,13	1,21	0,84	543,24	105,20	623,19	8,26	1 267,51	29,78	0,08	0,04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	5,2	11,3	98,0	0,03	24,10	0,37	2,39	0,00	0,04	36,70	15,90	28,95	1,22	194,25	2,75	0,01	0,00	46	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	2,8	18,4	110,0	0,09	5,05	0,21	1,47	0,00	0,05	29,69	20,28	48,99	0,96	359,58	3,72	0,03	0,00	112	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	13,6	10,9	10,5	200,0	0,10	2,16	0,05	3,74	0,07	0,11	68,23	50,23	213,13	1,60	397,80	107,81	0,44	0,01	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,7	176,3	0,15	12,47	0,05	0,29	0,10	0,13	53,81	36,39	103,04	1,47	917,62	10,26	0,05	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**935**	**29,1**	**26,2**	**128,5**	**872,9**	0,55	45,22	0,68	9,84	0,17	0,41	219,87	155,73	486,30	10,12	2 210,25	128,30	0,54	0,01		
Всего за день:		**73,1**	**64,5**	**267,5**	**1 964,0**	0,84	66,41	0,97	12,97	1,38	1,25	763,11	260,93	1 109,49	18,38	3 477,76	158,08	0,62	0,05		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	150	12,0	18,7	15,9	288,2	0,08	2,22	0,04	3,89	0,00	0,08	32,18	21,86	121,07	1,69	310,11	6,87	0,03	0,00	279	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,2	8,3	46,4	301,3	0,25	0,00	0,05	0,69	0,00	0,00	22,12	163,08	243,25	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**575**	**27,8**	**27,7**	**110,7**	**810,2**	0,46	3,66	0,09	5,91	0,00	0,14	79,34	209,37	431,01	11,28	611,71	10,07	0,04	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,2	130,7	0,03	0,00	0,02	3,72	0,00	0,00	45,23	27,14	56,28	1,81	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	0,09	6,70	0,20	2,44	0,00	0,05	51,66	26,54	69,98	1,20	485,78	4,40	0,03	0,00	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ	120	11,3	15,4	13,1	240,4	0,08	5,26	0,02	2,54	0,04	0,09	47,52	24,61	124,27	2,03	271,15	6,18	0,02	0,00	276	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	0,00	0,00	56,40	34,80	102,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**960**	**28,5**	**36,0**	**124,0**	**936,4**	0,53	18,00	0,29	10,89	0,04	0,21	233,91	145,34	440,80	9,70	907,79	12,54	0,06	0,00		
Всего за день:		**56,3**	**63,6**	**234,6**	**1 746,6**	0,99	21,66	0,38	16,80	0,04	0,35	313,25	354,71	871,81	20,98	1 519,50	22,61	0,10	0,00		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,7	36,0	3,6	413,3	0,09	0,27	0,48	3,31	3,41	0,60	129,53	21,11	281,89	3,24	273,57	32,41	0,07	0,04	210	2011
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	29,5	21,4	53,8	527,2	0,17	0,18	0,04	1,10	0,59	0,21	62,55	41,19	285,49	3,95	565,68	13,57	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	1,6	1,2	17,3	86,7	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	61,97	10,95	43,42	0,78	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**730**	**54,5**	**59,1**	**105,3**	**1 172,9**	0,38	0,75	0,53	5,74	4,00	0,92	267,75	91,20	666,15	9,77	1 023,56	51,88	0,08	0,04		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,8	6,2	8,0	94,9	0,08	7,83	0,62	3,03	0,00	0,06	24,69	22,93	51,34	0,86	250,63	3,15	0,02	0,00	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,1	115,9	0,07	10,26	0,25	2,40	0,00	0,07	56,44	27,44	52,24	1,30	395,24	6,33	0,04	0,00	82	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	20,1	23,6	1,0	297,5	0,06	0,81	0,09	1,49	0,00	0,14	19,90	18,78	169,98	1,64	223,91	7,10	0,14	0,02	290	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	7,9	6,5	46,0	273,2	0,15	0,00	0,04	1,38	0,00	0,00	33,12	41,40	178,02	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**965**	**43,9**	**47,6**	**116,0**	**1 077,4**	0,58	20,30	1,05	10,19	0,00	0,67	391,95	161,70	714,03	9,16	1 273,88	36,54	0,25	0,02		
Всего за день:		**98,3**	**106,7**	**221,3**	**2 250,3**	0,96	21,05	1,58	15,93	4,00	1,59	659,70	252,90	1 380,18	18,93	2 297,44	88,42	0,33	0,06		

9 день

	Масса	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Сборник рецептур	Сборник рецептур
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,04	0,15	0,12	0,64	0,11	0,08	194,09	14,55	126,33	0,65	47,51	0,00	0,01	0,00	3	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	39,9	307,3	0,11	0,62	0,07	0,93	0,18	0,16	132,56	38,42	157,43	0,88	240,36	11,96	0,02	0,00	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**780**	**21,3**	**31,0**	**96,1**	**755,7**	0,28	20,81	0,30	4,19	1,18	0,46	396,08	83,87	404,48	8,58	960,08	25,41	0,07	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,1	2,6	61,6	0,03	5,55	0,00	2,13	0,00	0,02	23,28	13,44	28,24	0,64	140,46	0,45	0,00	0,00	21	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,2	10,2	94,9	0,07	8,00	0,20	2,36	0,00	0,04	38,53	20,12	43,52	0,87	246,33	3,18	0,02	0,00	98	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	11,9	20,2	8,4	262,0	0,07	1,21	0,18	0,62	0,12	0,11	30,86	16,64	113,63	1,43	151,70	5,57	0,06	0,01	297	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,5	16,0	19,3	241,7	0,11	13,93	0,74	3,43	0,13	0,10	57,91	35,36	83,25	1,51	573,71	8,07	0,05	0,00	143	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**945**	**25,0**	**47,1**	**104,8**	**951,1**	0,44	28,69	1,12	10,49	0,25	0,33	179,14	113,81	349,49	7,05	1 238,40	19,23	0,14	0,01		
Всего за день:		**46,3**	**78,1**	**200,9**	**1 706,8**	0,72	49,50	1,42	14,68	1,43	0,79	575,22	197,68	753,97	15,63	2 198,48	44,64	0,21	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,8	30,6	41,6	537,7	0,12	2,87	0,35	5,13	0,00	0,18	29,78	51,07	253,03	2,45	378,59	9,00	0,17	0,03	291	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**665**	**29,4**	**32,0**	**104,5**	**828,8**	0,30	24,31	0,36	7,53	0,00	0,28	84,52	88,20	333,32	10,72	1 223,29	16,20	0,19	0,03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,4	0,03	15,20	0,00	2,17	0,00	0,03	37,68	12,85	27,91	0,81	163,65	2,67	0,01	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,9	0,09	4,60	0,23	1,35	0,16	0,08	35,71	21,03	63,94	1,02	355,25	4,76	0,03	0,01	108	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	120	9,6	14,8	12,7	228,7	0,05	1,78	0,04	3,03	0,00	0,06	25,81	17,45	96,69	1,35	247,54	5,48	0,03	0,00	279	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,4	300,8	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	22,08	162,84	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**945**	**32,3**	**34,3**	**155,8**	**1 067,7**	0,58	21,58	0,31	9,19	0,16	0,23	149,84	242,42	512,27	11,30	892,64	14,87	0,08	0,01		
Всего за день:		**61,7**	**66,3**	**260,3**	**1 896,5**	0,88	45,89	0,67	16,72	0,16	0,51	234,36	330,62	845,59	22,02	2 115,93	31,07	0,27	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	661,9	727,6	2 365,0	18 782,6	8,60	397,14	10,73	146,33	10,73	8,48	5 117,11	2 666,64	9 721,06	179,92	23 108,20	703,13	3,18	0,34
Среднее значение за период	66,2	72,8	236,5	1 878,3	0,86	39,71	1,07	14,63	1,07	0,85	511,71	266,66	972,11	17,99	2 310,82	70,31	0,32	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	34,9	51,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	685	930