

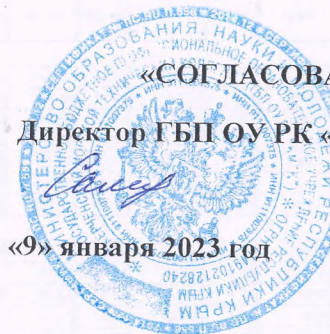


«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Пономаренко Р.А.

«9» января 2023 года



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБП ОУ РК «КМТК»

О.А.Самойлович

«9» января 2023 год

Примерное 2-х недельное меню питания учащихся ГБП ОУ РК

«Керченский морской технический колледж»

На 2022-2023 учебный год

(осенне-зимний период)

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Керчь 2023 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, 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 ВАРЕННЫЕ	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 СОЛЕННЫЕ	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	0,90	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		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, 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		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ВАРЕННЫЕ	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	0,00	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:	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		
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		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 СОЛЕННЫМИ	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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
КОМПЮТ 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		

5

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, 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 ВАРЕННЫЕ	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		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, 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	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	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	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	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					
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	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	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	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	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	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	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	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					
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					

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, 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	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	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	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	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	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				

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	рецептуры	Сборник рецептов	
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	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	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	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	0,00	338	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	0,00	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	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 СОЛЕННЫХ 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	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	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	0,00	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	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	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	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	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, 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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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