

СОГЛАСОВАНО

Врио Начальнику Территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по ХМАО-Югре в городе Радужный

В.Д. Казимиров
В.Д. Казимиров

« » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

директор бюджетного учреждения
профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного
округа Югры «Радужнинский
политехнический колледж»

М.Н. Волков
М.Н. Волков

« » _____ 20__ г.

**Примерное циклическое 2-х недельное меню
горячих завтраков и обедов для питания
обучающихся из льготной категории
в БУ «Радужнинский политехнический колледж»**

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
97	Колбаски детские (сосиски)	100	12,4	19,4	0,8	233	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8
204	Макаронные изделия отварные	180	7,128	1,33	43,848	215,46	0,108	0	0,018	0,954	15,12	66,78	10,71	1,332
703	Масло сливочное	3	0,065	3,08	0,085	28,3	0,001	0	0,023	0,05	1,45	1,5	0,02	0,015
14	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	4	0,004	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
15	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,044	0,075	132	75	5,25	0,15
288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0	10,22	41,34	0	2,86	0	0,02	22,94	1,54	2,68	0,6
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,3	0,45	19	99,5	0,1	0	0	0	11,5	0	0	0,95
Итого за Завтрак 1			26,873	28,73	74,953	677,8	0,257	6,965	0,089	1,639	217,21	300,62	39,26	5,087
Обед														
32	Салат "Пестрый"	100	1,08	5,17	11,66	97,41	0,02	9,17	0	0,12	28,62	30,88	16,7	1,53
60	Суп картофельный с крупой (с рисовой крупой, пшеном или хлопьями "Геркулес")	250	2,125	3,38	17,425	108,98	0,1	16,5	0	0,125	30,8	56,8	23,05	0,875
175	Фрикадельки мясные для супов,	30	7,188	3,63	0,264	62,45	0,027	0,3	0,006	0,021	6,933	6,552	0,798	1,083
	Зелень укропа, петрушки	2	0,0008	0	0,002	0,01	0	0,03	0	0	0,049	0,019	0,017	
229	Рыба (филе) запеченная в молочном соусе	100	15,03	4,03	3,67	110,94	0,09	1,5	0,04	0,89	44,1	204,12	29,68	0,55
344	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,466	4,75	14,364	111,11	0,108	30,6	0,612	0,306	37,314	70,83	31,932	1,08
442	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12				13,8			1,14
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
3681	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,012	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
435	Молоко пастеризованное (3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Итого за Обед			43,7498	29,22	134,165	991,74	0,721	76,7	0,71	3,282	454,616	692,801	183,177	14,598
Итого за день			70,6228	57,95	209,118	1669,54	0,978	83,665	0,799	4,921	671,826	993,421	222,437	19,685

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
	Салат витаминный с маслом	100	1,14	10,14	10,63	138,58	0,03	21,34	0,52	4,58	30,36	29,12	18,14	0,91
319	Тефтели мясные школьные (рец,	100	7,83	8,96	7,22	141,15	0,05	1,66	0	0,05	9,38	16,31	4,62	1,22
355	Рис отварной (рец, №2)	180	4,608	3,98	48,042	246,35	0,054	0	0,018	0,306	6,75	98,82	32,418	0,666
509	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,12	4,92	31,58	187,2	0,04	0,78	0,02	0,02	173,16	151,06	40,26	1,46
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
452	Печенье "Ленинградское"	30	2,616	1,3	24,45	116,73	0,039	0	0,024	0,285	8,685	32,922	6,678	0,543
Итого за Завтрак 1			25,934	30,14	144,542	950,61	0,333	23,78	0,582	6,621	248,135	444,632	136,316	7,499
Обед														
106	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	12,5	0,1	0,2	14	13	10	0,9
158	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,175	130,23	0,15	17,275	0,05	0,75	51,425	132,725	32,325	1,025
	Зелень укропа, петрушки	2	0,0008	0	0,002	0,01	0	0,03	0	0	0,049	0,019	0,017	0
404	Оладьи из печени по-кунцевски	100	18,6	11,73	17,18	249,48	0,29	26,95	7,01	1,23	30,47	308,7	23,67	6,3
244	Каша гречневая рассыпчатая с	180	9,684	18,43	44,082	380,83	0,324	3,42	0,054	5,094	37,602	237,564	149,904	5,13
538	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,66	0,02	130	0,08	0,34	27,66	1,6	3,9	0,4
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
3682	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0	0,48	45,6	19,2	14,4	5,52
Итого за Обед			46,5148	36,07	155,779	1145,56	1,078	196,175	7,294	9,474	240,406	829,208	268,416	23,115
Итого за день			72,4488	66,21	300,321	2096,17	1,411	219,955	7,876	16,095	488,541	1273,84	404,732	30,614

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
305	Котлеты рубленые из птицы или	100	1,276	1,88	5,693	45,01	0,022	0,088	0,011	0,171	20,438	22,732	5,434	0,226
204	Макаронные изделия отварные	180	9,9	1,85	60,9	299,25	0,15	0	0,025	1,325	21	92,75	14,875	1,85
703	Масло сливочное прокипяченное	3	0,039	1,85	0,051	16,98	0	0	0,014	0,03	0,87	0,9	0,012	0,009
8	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	7,37	10,54	13,47	176,83	0,17	31,37	0,05	0,2	65,19	62,14	14,89	2,51
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,38	0,04	20,16	79,02	0,02	0,3	0,02	0,28	31,46	12,46	9,04	0,42
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
501	Булочка с изюмом	50	4,2	2,97	25,165	142,94	0,07	0	0,03	0,51	14,92	47,1	7,81	0,685
Итого за Завтрак 1			27,785	19,97	148,059	880,63	0,552	31,758	0,15	3,896	173,678	354,482	86,261	8,4
Обед														
41	Салат «Степной» из различных	100	1,5	10,19	8,02	130,55	0,07	9,82	0,01	0,1	19,42	35,26	12,91	0,69
2/2	Борщ со сметаной	250	2,4	6,48	11,8	115,88	0,075	30,775	0,225	2,45	67,15	57,3	28,975	1,1
289	Мясо отварное	25	0,0275	0	0,15	0,76	0	0,15	0,02	0,005	0,58	1,13	0,52	0,015
	Зелень укропа, петрушки	2	0,0008	0	0,002	0,01	0	0,03			0,049	0,019	0,017	0
502	Рыба запеченная с картофелем по-	180	5,8	3,06	9,008	86,94	0,096	11,36	0,08	0,912	45,712	91,48	27,768	0,72
288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18		10,22	41,34	0	2,86	0	0,02	22,94	1,54	2,68	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
435	Молоко пастеризованное (3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
3683	Фрукты свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12	0,024	0,48	19,2	33,6	50,4	0,72
Итого за Обед			20,2883	21,71	109,82	730,68	0,529	66,995	0,359	5,347	208,651	336,729	157,47	7,685
Итого за день			48,0733	41,68	257,879	1611,31	1,081	98,753	0,509	9,243	382,329	691,211	243,731	16,085

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
62	Салат из моркови с сахаром	80	1	0,08	9,288	42,04	0,048	3,84	0	0	21,096	0	0	0,576
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,78	4,86	35,9	215,2	0,12	1,04	0,04	2,44	205,44	173,2	32,1	0,92
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,45	16,23	41,7	396,69	0,09	0,945	0,135	0,42	304,8	344,43	43,86	1,095
509	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,12	4,92	31,58	187,2	0,04	0,78	0,02	0,02	173,16	151,06	40,26	1,46
Н	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25
Итого за Завтрак 1			40,2	26,79	137,318	941,63	0,398	6,605	0,195	4,03	720,996	765,69	144,72	6,301
Обед														
31	Салат "Школьный"	100	3,41	8,53	11,22	134,32	0,1	7,33	0	0,09	39,33	32,53	16,47	1,93
116	Суп картофельный с изделиями	250	1,8	1,88	13,775	79,5	0,1	16,5	0,225	0,15	30,9	55,55	24,325	0,825
289	Мясо отварное	25	0,0275	0	0,15	0,76	0	0,15	0,02	0,005	0,58	1,13	0,52	0,015
	Зелень укропа, петрушки	2	0,0008	0	0,002	0,01	0	0,03	0	0	0,049	0,019	0,017	0
14/8	Биточки (котлеты) из мяса	100	15,16	15,2	7,47	227,05	0,06		0,02	0,52	19,98	152,25	18,85	4,23
362	Пюре картофельное (рец, №3)	180	3,96	4,81	26,442	165,28	0,198	30,942	0,036	0,216	49,626	115,452	39,204	1,422
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200		0	10,98	43,9	0	0,04			8,44	0	1,8	0,04
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0		13,8	0	0	1,14
3681	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,012	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Обед			33,4183	32,28	127,219	947,22	0,734	66,992	0,313	2,601	201,705	486,531	146,186	14,942
Итого за день			73,6183	59,07	264,537	1888,85	1,132	73,597	0,508	6,631	922,701	1252,221	290,906	21,243

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
244	Горошек зеленый	50	1,57	1,03	3,275	28,49	0,055	5	0,03	0,115	10,435	31,45	10,505	0,355
311	Омлет с колбасой	200	19,54	25,8	3,74	325,08	0,1	0,36	0,32	0,86	135,7	317,14	27,5	3,78
288	Чай с лимоном и сахаром	200	5,12	4,92	31,58	187,2	0,04	0,78	0,02	0,02	173,16	151,06	40,26	1,46
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,008	0,14	0,058	0,1	176	100	7	0,2
Итого за Завтрак 1			34,83	38,19	61,395	732,97	0,323	6,28	0,428	1,095	509,095	599,65	85,265	6,935
Обед														
45	Винегрет овощной	100	1,37	4,67	7,85	79,73	0,05	13,45	0,35	2,26	33,65	40,72	21,58	0,89
	Рассольник ленинградский на	250	2,275	5,38	16,925	125,95	0,1	16,75	0,2	2,4	33,975	71,75	27,725	0,975
289	Мясо отварное	25	6,29	6,35	0,063	82,42	0,025	0,695	0,025	0,175	5,753	57,36	6,315	0,558
1003	Сметана	10	0,27	1	0,39	11,9	0,003	0,05	0,008	0,03	9	8,2	1,3	0,01
	Зелень петрушки, укропа	2	0,0008	0	0,002	0,01	0	0,03	0	0	0,049	0,019	0,017	0
102	Зразы "Школьные"	100	14,01	19,34	7,74	258,66	0,08	1,95	0,05	0,16	25,37	27,77	3,82	2,53
353	Каша рассыпчатая (рец, №2)	180	9,252	5,72	41,724	255,1	0,306	0	0,018	0,63	28,548	218,862	147,204	4,896
	Биойогурт фруктовый питьевой	200	10	6,4	7	126	0,08	1,2	0,04	0	244	0	30	0,2
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
3681	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,012	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Обед			52,5278	50,72	138,874	1236,17	0,92	46,125	0,703	7,275	433,145	554,281	282,961	16,539
Итого за день			87,3578	88,91	200,269	1969,14	1,243	52,405	1,131	8,37	942,24	1153,931	368,226	23,474

День: суббота
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
15/4	Каша пшеничная молочная с	200	8,78	4,86	35,9	215,2	0,12	1,04	0,04	2,44	205,44	173,2	32,1	0,92
567	Колбасные изделия, запеченные в	100	5,13	2,15	32,03	167,29	0,08	0,00	0,01	0,81	13,74	48,71	8,14	0,67
288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0,00	10,22	41,34	0,00	2,86	0,00	0,02	22,94	1,54	2,68	0,6
3681	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 1			14,49	7,41	87,95	470,83	0,23	13,9	0,06	3,47	258,12	234,45	51,92	4,39
Обед														
31	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	7,13	133,57	0,02	8,21	0,04	2,36	161,97	109,93	23,07	1,28
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,05	7,75	11,375	124,28	0,1	21,4	0,225	2,925	44,4	55,8	24,125	0,8
289	Мясо отварное (говядина)	25	0,0275	0,00	0,15	0,76	0,00	0,15	0,02	0,005	0,58	1,13	0,52	0,015
	Зелень петрушки, укропа	2	0,0008	0,00	0,002	0,01	0,00	0,03	0,00	0,00	0,049	0,019	0,017	0,00
486	Рыба тушеная в томате с овощами	100	5,76	3,02	1,81	57,68	0,03	1,79	0,18	1,77	15,27	77,27	11,7	0,26
55	Картофель отварной, запеченный с	180	4,14	4,14	33,246	187,18	0,252	40,68	0,036	0,252	21,906	119,592	46,8	1,854
442	Сок яблочный	200	1	0,00	20,2	84,44	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0,00	0,00	0,00	13,8	0,00	0,00	1,14
Итого за Обед			26,2583	25,79	119,333	827,92	0,662	76,26	0,501	8,892	291,775	494,141	148,432	10,849
Итого за день			40,7483	33,2	207,283	1298,75	0,892	90,16	0,561	12,362	549,895	728,591	200,352	15,239

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
93	Печень по-строгановски	100	27,56	20,12	12,47	343,16	0,46	50,87	12,39	6,9	32,75	480,5	31,47	10,38
204	Макаронные изделия отварные	180	7,128	1,33	43,848	215,46	0,108	0	0,018	0,954	15,12	66,78	10,71	1,332
703	Масло сливочное	3	0,065	3,08	0,085	28,3	0,001	0	0,023	0,05	1,45	1,5	0,02	0,015
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,012	0,21	0,087	0,15	264	150	10,5	0,3
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,32	2,6	16,9	102,64	0,04	1,3	0,02	0	137,34	90	15,2	0,26
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,3	0,45	19	99,5	0,1	0	0	0	11,5	0	0	0,95
500	Булочка «Городская»	50	4,28	3,33	25,015	146,2	0,065	0,065	0,03	0,52	17,77	46,89	6,85	0,595
Итого за Завтрак 1			52,613	39,76	117,318	1044,46	0,786	52,445	12,568	8,574	479,93	835,67	74,75	13,832
Обед														
14	Огурец свежий	40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	4	0,004	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
67	Щи из свежей капусты с	250	2,075	6,13	9,625	103,2	0,075	31,275	0,275	2,4	57,475	51,2	24,875	0,8
289	Мясо отварное	25	0,0275	0	0,15	0,76	0	0,15	0,02	0,005	0,58	1,13	0,52	0,015
1003	Сметана	10	0,27	1	0,39	11,9	0,003	0,05	0,008	0,03	9	8,2	1,3	0,01
	Зелень укропа, петрушки	2	0,0008	0	0,002	0,01	0	0,03	0	0	0,049	0,019	0,017	0
609	Котлеты или биточки (особые) (с соусом)	100	5,62	5,61	4,73	91,74	0,08	0,04	0	0,18	13,32	31,74	7,56	1,01
244	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,684	18,43	44,082	380,83	0,324	3,42	0,054	5,094	37,602	237,564	149,904	5,13
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)	200	0	0	10,98	43,9	0	0	0	0	8,44	0	1,8	0,04
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
3683	Фрукты свежие	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12	0,024	0,48	19,2	33,6	50,4	0,72
Итого за Обед			28,3773	33,19	141,579	993,14	0,782	50,965	0,385	9,609	188,466	496,653	276,176	11,805
Итого за день			80,9903	72,95	258,897	2037,6	1,568	103,41	12,953	18,183	668,396	1332,323	350,926	25,637

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	12,5	0,1	0,2	14	13	10	0,9
302	Птица (филе), тушенная в соусе с овощами	250	3,225	0,53	22,65	109,25	0,175	26,4	0,875	0,35	31,325	103,6	45,65	1,5
392.2	Чай с сахаром	200	0,18	0	10,22	41,34	0	2,86	0	0,02	22,94	1,54	2,68	0,6
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	50	3,3	0,45	19	99,5	0,1	0	0	0	11,5	0	0	0,95
426	Булочка с повидлом обсыпная	50	3,635	7,52	27,49	190,92	0,085	0	0,055	0,66	11,805	41,09	14,47	0,765
Итого за Завтрак 1			10,64	8,6	81,46	450,96	0,39	41,76	1,03	1,23	91,57	159,23	72,8	4,715
Обед														
72	Винегрет овощной (рец, №1)	100	1,87	10,16	7,85	130,51	0,06	9,22	0,01	0,1	18,01	36,69	13,4	0,69
81	Суп гороховый со сметаной	250	6,075	6,48	19,675	161,85	0,25	11,65	0,25	2,45	50,525	90,8	37,575	2,025
1/8	Мясо отварное	25	0,0275		0,15	0,76		0,15	0,02	0,005	0,58	1,13	0,52	0,015
319	Тефтели мясные школьные	100	6,08	6,25	5,73	103,6	0,09	1	0	0,15	9,1	26,1	6,8	0,99
355	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,28	2,38	47,88	246,24	0,306	0	0	0,216	31,104	167,76	61,056	1,944
882	Кисель из экстракта плодового или ягодного	200	0,12	0	40,52	155,88	0	0	0		22,9	7,7	1,78	0,3
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
3682	Фрукты свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0	0,48	45,6	19,2	14,4	5,52
Итого за Обед			31,5125	27,01	179,585	1095,24	0,97	28,02	0,28	4,781	211,419	465,78	169,731	15,324
Итого за день			42,1525	35,61	261,045	1546,2	1,36	69,78	1,31	6,011	302,989	625,01	242,531	20,039

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
59	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	100	1,65	7,1	7,53	101,59	0,04	11,2	0,01	0,12	32,07	42,39	19,91	1,15
306	Биточки рубленные из птицы паровые	100	2,32	3,41	10,35	77,81	0,04	0,16	0,02	0,06	41,48	25,01	3,69	0,75
362	Пюре картофельное (рец, №3)	180	3,96	4,81	26,442	165,28	0,198	30,942	0,036	0,216	49,626	115,452	39,204	1,422
	Биойогурт фруктовый питьевой	200	10	6,4	7	126	0,08	1,2	0,04	0	244	0,00	30	0,2
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
451	Печенье "Нарезное"	40	2,872	2,73	28,74	148,68	0,064	0	0,016	0,496	8,948	30,544	11,252	0,656
Итого за Завтрак 1			25,242	25,47	114,622	795,16	0,578	55,502	0,134	1,132	409,124	226,596	114,856	7,958
Обед														
27	Салат овощной с яблоками и перцем сладким с маслом	100	0,88	10,18	5,36	117,43	0,04	44,3	0,1	0,32	26,38	24,62	13,4	1,23
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,325	6,53	16,025	132,2	0,075	17,025	0,225	2,4	58,575	69,75	32,525	1,5
289	Мясо отварное	25	0,0275	0	0,15	0,76	0	0,15	0,02	0,005	0,58	1,13	0,52	0,015
	Зелень петрушки, укропа	2	0,0008	0	0,002	0,01	0	0,03	0	0	0,049	0,019	0,017	0
291	Плов из птицы	250	22,275	31,2	62,125	626,75	0,15	11,5	0,05	0,35	61,725	102,75	36,15	2,925
288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18	0	10,22	41,34	0	2,86	0	0,02	22,94	1,54	2,68	0,6
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
3681	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,012	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
435	Молоко пастеризованное (3,2% жирности)	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
Итого за Обед			40,0683	55,69	148,702	1278,49	0,585	78,465	0,435	4,475	443,849	496,209	147,492	10,31
Итого за день			65,3103	81,16	263,324	2073,65	1,163	133,967	0,569	5,607	852,973	722,805	262,348	18,268

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
221	Каша вязкая на молоке (рисовая, перловая, ячневая, манная, "геркулес") (с маслом)	200	8,1	9,38	40,66	280,22	0,06	0,98	0,06	0,24	203,74	217,64	45,18	0,62
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	25,74	19,48	50,04	476,03	0,108	1,134	0,162	0,504	365,76	413,316	52,632	1,314
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			10,98	43,9	0	0,04	0	0	8,44	0	1,8	0,04
Н	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
702.1	Кондитерское изделие (пряники)	40	1,92	1,12	31,08	134,32	0,032	0	0	0	3,6	16,4	0	0,24
Итого за Завтрак 1			40,38	30,82	155,38	1055,07	0,32	2,154	0,222	2,124	601,34	763,756	133,812	4,914
Обед														
32	Салат "Пестрый"	100	1,08	5,17	11,66	97,41	0,02	9,17	0	0,12	28,62	30,88	16,7	1,53
116	Суп картофельный с изделиями макаронными (рец. №1) (на воде)	250	1,775	1,88	13,625	78,73	0,1	16,875	0,225	0,15	30,775	54,475	24,175	0,825
1/9	Мясо кур отварное (порц., без Зелень укропа, петрушки)	25	6,29	6,35	0,063	82,42	0,025	0,695	0,025	0,175	5,753	57,36	6,315	0,558
		2	0,0008		0,002	0,01	0	0,03	0	0	0,049	0,019	0,017	0
103	Печень, тушенная в сметане	100	17,86	6,83	7,98	166,52	0,3	31,35	7,93	0,92	32,81	315,91	20,42	6,59
362	Пюре картофельное (рец. №3)	180	3,96	4,81	26,442	165,28	0,198	30,942	0,036	0,216	49,626	115,452	39,204	1,422
	Биоогурт фруктовый питьевой	200	10	6,4	7	126	0,08	1,2	0,04	0	244	0	30	0,2
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
3683	Фрукты свежие	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	12	0,024	0,48	19,2	33,6	50,4	0,72
Итого за Обед			51,3458	33,42	137,392	1071,57	1,011	102,262	8,28	3,441	444,433	724,096	221,431	15,685
Итого за день			91,7258	64,24	292,772	2126,64	1,331	104,416	8,502	5,565	1045,771	1487,852	355,243	20,599

День: суббота
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным	100	1,66	6,81	10,54	109,98	0,03	31,47		3,01	44,58	32,13	13,95	0,52
18/8	Зразы или рулет из говядины	100	13,59	15,15	12,17	239,59	0,08	3,09	0,04	1,67	46,51	163,29	23,22	3,68
362	Пюре картофельное (рец, №3)	180	3,96	4,81	26,442	165,28	0,198	30,942	0,036	0,216	49,626	115,452	39,204	1,422
538	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,66	0,02	130	0,08	0,34	27,66	1,6	3,9	0,4
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
702.9	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63
Итого за Завтрак 1			25,74	30,39	113,732	838,01	0,472	195,502	0,159	6,286	190,876	339,472	86,274	7,792
Обед														
45	Винегрет овощной	100	1,37	4,67	7,85	79,73	0,05	13,45	0,35	2,26	33,65	40,72	21,58	0,89
158	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,175	130,23	0,15	17,275	0,05	0,75	51,425	132,725	32,325	1,025
	Зелень петрушки, укропа	2	0,0008		0,002	0,01	0	0,03	0	0	0,049	0,019	0,017	0
609	Котлеты или биточки (особые) (с соусом)	80	4,496	4,49	3,784	73,39	0,064	0,032	0	0,144	10,656	25,392	6,048	0,808
166.5	Каша рассыпчатая с овощами	150	5,085	3,06	31,755	175,14	0,105	1,095	0,375	0,6	32,79	161,265	46,125	1,605
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,38	0,04	20,16	79,02	0,02	0,3	0,02	0,28	31,46	12,46	9,04	0,42
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0	1,38	19,8	116,4	34,2	2,7
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0,12	0	0	0	13,8	0	0	1,14
Итого за Обед			28,4618	17,57	124,146	777,52	0,629	32,182	0,795	5,414	193,63	488,981	149,335	8,588
Итого за день			54,2018	47,96	237,878	1615,53	1,101	227,684	0,954	11,7	384,506	828,453	235,609	16,38

№ рец	среднее значение	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого за период 12 дней			779,7293	690,6	3018,59	21593,66	13,994	316,19	36,236	113,279	647,576	1783,27	3411,079	241,301
Итого за период 1 день			64,98	57,55	251,55	1 799,47	1,17	109,68	3,02	9,44	637,30	981,94	284,26	20,11
Норма завтрак-обед 1 день			54,00	55,20	229,80	1 627,80	0,84	42,00	0,54	7,50	720,00	1 080,00	288,00	10,20

При составлении меню была использована литература:

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Нормативная документация для предприятий общественного питания "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий", издательство "Дело и Сервис", Москва 1998 год.

"Сборник рецептур и блюд кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, Киев "Арий", Москва "Лада", 206 год.

Примечание: Допускается замена одного дня другим. В меню возможны изменения в зависимости от наличия продуктов.

Заведующий производством БУ "Радужнинский политехнический колледж"



Т.Ю. Чувашева