

Директор БУ профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа -Югры
«Радужинский политехнический колледж»

М.Н. Волков
2023г.



Директор Общества с ограниченной ответственностью
«РУССКИЙ ДОМ»

Н.Г.МОКАН

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОКАЗАНИЯ УСЛУГ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
В БУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХМАО- ЮГРЫ
« РАДУЖНИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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
ДЕНЬ 1(1 неделя)														
Завтрак														
548	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134	0,04	0,00	20,00	0,02	8	27,6	5,5	0,32
1222	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,6	15,00	0,00	131,72	122,34	17,02	0,66
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
27	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,00	40	0,012	2,40	3,00	0,00	0,02
498	Булочка «Студенческая»	60	4,37	7,07	36,8	228,20	0,07	0,02	4,01	2,15	13,13	47,78	7,69	0,56
Итого за Завтрак			14,70	22,59	103,32	681,62	0,241	0,62	79,01	2,18	166,75	200,72	30,21	2,51
Обед														
282	Щи со свежей капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,36	8,32	10,96	128,42	0,10	28,72	0,3	0,12	121,78	71,6	2,24	153,74
108	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком и раст.маслом	100	0,97	10,12	3,7	110,18	0,04	16,5	0,00	0,04	18,74	31,06	16,20	0,73
931	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,94	4,28	31,86	186	0,11	0,00	20,00	0,04	41,1	169,7	24,5	0,92
888/1 011	Птица ,тушеная в соусе	100	14,55	15,09	2,13	135,41	0,07	2,01	0,06	0,08	30,21	187,5	28,27	2,13
1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	120,60	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
12.4Б	Хлеб ржан- пшеничный	70	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,4	34,20	2,70
1204	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,83	0,00	0,01	12,8	4,00	2,2	0,32
Итого за Обед			31,47	39,20	109,38	862,83	0,56	50,06	20,36	1,67	258,23	580,26	107,61	161,68
Итого за период 1 день			46,17	61,79	212,7	1544,45	0,801	50,68	99,37	3,852	424,98	780,98	137,82	164,19

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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
ДЕНЬ 2(1 неделя)														
Завтрак														
539	Каша молочная пшениная вязкая с маслом	200/5	7,40	13,06	35,29	223,12	0,128	0,20	0,024	0,2	111,22	145	35,58	2,49
1203	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,01	5,25	8,24	4,40	0,82
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
27	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,00	40	0,012	2,40	3,00	0,00	0,02
н	Плюшка «Московская»	80	4,37	7,07	36,8	228,20	0,07	0,02	4,01	2,15	13,13	47,78	7,69	0,56
Итого за Завтрак			15,15	27,83	106,19	673,67	0,299	0,22	4,034	2,372	143,5	204,02	47,67	4,84
Обед														
282	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,32	17,92	146,75	0,227	5,81	0,02	0,073	35,30	87,17	71,55	2,02
10.28	Огурец свежий или консервированный (порциями)	30	0,24	0,03	0,48	23,92	0,01	1,5	0,00	0,01	5,9	6,1	3,2	0,10
968	Рагу овощное (3-й вариант)	150	4,35	6,75	13,8	133,50	0,04	1,40	0,00	0,16	42,00	67,50	17,00	1,35
306	Котлеты,шницели из курицы	80	12,59	14,22	8,59	212,67	0,058	0,16	0,03	0,114	32,13	127,7	15,77	1,04
1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	120,60	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
12.45	Хлеб ржан- пшеничный	70	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,4	34,20	2,70
1113	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,02	33,71	132,3	0,002	0,40	0,00	0,006	31,82	15,4	6,00	1,25
Итого за Обед			32,18	28,20	131,68	946,74	0,613	21,27	0,062	1,983	199,95	433,47	158,52	12,24
Итого за период 2 день			47,33	56,03	237,87	1620,41	0,91	21,49	4,10	4,36	343,45	637,49	206,19	17,08

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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
ДЕНЬ 3(1 неделя)														
Завтрак														
565/56 6	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,055	0,00	21,00	0,025	4,86	37,17	21,12	1,11
1221	Кофейный напиток	200	1,40	1,75	22,15	106,30	0,01	0,00	12,00	0,07	60,50	45,50	7,00	0,05
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
28	Сыр(порциями)	25	5,8	7,38	0,00	90,00	0,00	0,18	65,00	0,09	220	125	8,8	0,25
715	Сосиски, колбаса отварная	60	7,68	13,2	0,00	156,00	0,12	0,00	0,00	0,096	27,60	95,40	12,00	1,08
Итого за Завтрак			23,69	27,30	67,60	620,25	0,285	0,18	98,00	0,28	324,46	303,07	48,92	3,44
Обед														
347	Суп-лапша «Домашняя» с курицей	250/25	8,95	11,39	13,91	193,87	0,12	1,10	2,00	0,12	33,8	80,42	28,34	1,52
92/16 1	Салат винегрет овощной с растительным маслом	100	1,6	10,19	9,10	134,97	0,06	8,32	0,00	0,05	38,19	47,33	0,89	20,74
934	Рис отварной рассыпчатый с маслом	150	3,72	4,16	38,72	207,00	0,03	0,00	20,00	0,02	6,10	80,4	26,30	0,55
640	Рыба ,тушеная в томате с овощами	75/75	22,69	10,59	10,06	222,03	0,09	0,38	0,03	0,009	28,03	139,31	13,90	0,57
1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	120,60	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
12.46	Хлеб ржан- пшеничный	70	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,4	34,20	2,70
3681	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12,00	0,012	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
1235	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,26	97,80	0,013	100,00	0,02	0,066	21,33	3,47	3,46	0,63
Итого за Обед			46,22	37,99	141,47	1096,87	0,533	109,80	22,05	1,645	161,05	467,33	107,09	27,85
Итого за период 3 день			69,91	65,29	209,07	1717,12	0,83,8	109,98	120,05	1,926	485,51	770,40	156,01	31,29

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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
ДЕНЬ 4 (1 неделя)														
Завтрак														
548	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134,00	0,02	0,00	20,00	0,02	4,70	47,4	15,30	0,32
1222	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,6	15,00	0,00	131,72	122,34	17,02	0,66
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
27	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,00	40	0,012	2,40	3,00	0,00	0,02
4	Сырная палочка	50	6,2	10,09	32,04	264,23	0,15	0,11	0,11	0,10	48	66,5	13,00	1,05
Итого за Завтрак			15,52	25,61	99,63	717,65	0,301	0,71	75,11	0,132	198,32	239,24	45,32	3,00
Обед														
262	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,1	6,91	13,06	123,10	0,05	10,29	0,01	0,04	44,37	53,22	39,55	1,19
130	Салат из свежей капусты с морковью и раст.маслом	100	1,64	10,08	9,76	134,94	0,02	617	0,01	0,04	44,29	31,36	17,39	0,56
931	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,86	5,98	39,81	248,00	0,25	0,00	20,00	0,12	15,9	210,10	140,00	4,80
841	Котлеты,биточки,шни цели мясные с красным основным соусом	50/25	8,49	7,90	10,20	138,80	0,03	0,13	0,00	0,04	27,53	112,06	21,29	0,93
1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	120,60	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
12.4Б	Хлеб ржан- пшеничный	70	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,4	34,20	2,70
1009	Напиток из замороженных ягод	200	0,12	0,13	23,45	95,85	0,15	16,00	9,00	0,06	4,20	15,20	4,80	1,00
Итого за Обед			29,79	32,38	141,70	981,89	0,74	643,42	29,02	1,68	169,89	538,34	257,23	12,32
Итого за период 4 день			45,31	57,99	241,33	1699,54	1,04	644,13	104,13	1,81	368,21	777,58	302,55	15,32

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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
ДЕНЬ 5(1 неделя)														
Завтрак														
111	Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,50	5,00	173,46	0,03	0,91	0,08	0,28	41,71	50,83	7,87	0,39
1205	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,32	85,85	0,01	0,00	0,01	0,06	65,75	53,74	11,40	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
28	Сыр(порциями)	25	5,8	7,38	0,00	90,00	0,00	0,18	65,00	0,09	220	125	8,8	0,25
715	Сосиски, колбаса отварная	60	7,68	13,2	0,00	156,00	0,12	0,00	0,00	0,096	27,60	95,40	12,00	1,08
Итого за Завтрак			28,42	35,13	41,32	604,81	0,26	1,09	65,09	0,526	366,,56	324,97	40,07	3,54
Обед														
297	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,53	7,36	18,4	148,08	0,02	10,03	0,02	0,06	153,6	193,5	29,23	0,02
14	Салат из свежих помидоров с луком и раст.маслом	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	0,04	10,55	19,73	10,67	0,50
946	Пюре картофельное	150	3,25	5,25	23,15	151,69	0,06	0,10	0,01	0,04	41,55	88,66	17,79	0,38
748	Печень по - строгановски	50/50	14,40	10,50	4,60	174,00	0,39	15,15	12,99	1,75	12,84	438,80	25,16	9,44
3681	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12,00	0,012	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	120,60	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
12.4Б	Хлеб ржан-пшеничный	70	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,4	34,20	2,70
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,060
Итого за Обед			28,39	21,32	105,96	746,75	0,786	43,50	13,012	3,47	131,74	690,79	106,62	16,86
Итого за период 5 день			56,81	56,45	147,28	1351,56	1,05	44,59	78,10	4,00	498,30	1015,76	146,69	20,40

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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
ДЕНЬ 6 (2 неделя)														
Завтрак														
839	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	6,07	6,68	29,02	200,00	0,17	0,00	15,00	0,05	33,3	172,6	56,9	1,93
1203	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,01	5,25	8,24	4,40	0,82
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
27	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,00	40	0,012	2,40	3,00	0,00	0,02
7	Вафли весовые	40	4,37	0,659	5,753	11,950	102	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак			13,82	15,04	68,87	434,30	102,271	0,00	55,00	0,072	52,45	183,84	61,30	3,72
Обед														
34	Свекольник с курицей и сметаной	250/25/10	8,27	9,62	18,27	182,36	0,10	9,12	0,02	0,15	77,86	114,84	78,82	2,64
10.28	Огурец свежий или консервированный (порциями)	30	0,24	0,03	0,48	23,92	0,01	1,5	0,00	0,01	5,9	6,1	3,2	0,10
320	Картофель, тушенный в соусе	150	2,34	4,15	18,16	138,94	0,06	1,98	0,015	0,06	41,55	88,65	17,77	0,37
02.08. А	Фрикадельки мясные паровые (с маслом)	100	17,58	11,79	7,45	206,06	0,13	1,20	29,16	0,87	44,42	256,39	44,66	4,45
1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	120,60	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
12.4Б	Хлеб ржан-пшеничный	70	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,4	34,20	2,70
1113	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,02	33,71	132,3	0,002	0,40	0,00	0,006	31,82	15,4	6,00	1,25
Итого за Обед			29,19	17,37	105,22	742,42	0,442	5,08	29,175	2,326	157,29	482,94	105,83	10,01
Итого за период 6 день(2-неделя)			43,01	32,41	174,09	1176,72	102,71	5,08	84,18	2,40	209,74	666,78	167,13	13,73

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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
ДЕНЬ 7(2 неделя)														
Завтрак														
620	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/25	28,01	14,98	27,96	364,23	0,03	0,34	0,06	0,06	200,45	200,59	18,69	0,45
1222	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,6	15,00	0,00	131,72	122,34	17,02	0,66
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
28	Сыр(порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	0,00	0,18	65,00	0,09	220	125	8,8	0,25
Итого за Завтрак			40,88	26,74	72,91	707,65	0,16	1,12	80,06	0,15	563,67	447,93	44,51	2,31
Обед														
300	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,21	7,86	12,91	135,84	0,16	0,90	0,04	0,25	42,00	48,60	35,60	1,20
21	Салат из свеклы с консервированными огурцами и раст.маслом	100	1,17	9,47	6,17	110,09	0,01	3,24	0,00	0,02	27,78	31,79	16,57	0,81
931	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,94	4,28	31,86	186	0,11	0,00	20,00	0,04	41,1	169,7	24,5	0,92
841	Котлеты,биточки,шницели мясные с красным основным соусом	50/25	8,49	7,90	10,20	138,80	0,03	0,13	0,00	0,04	27,53	112,06	21,29	0,93
1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	120,60	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
12.4Б	Хлеб ржан-пшеничный	70	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,4	34,20	2,70
1009	Напиток из замороженных ягод	200	0,12	0,13	23,45	95,85	0,15	16,00	9,00	0,06	4,20	15,20	4,80	1,00
Итого за Обед			23,30	23,16	117,10	771,94	0,54	19,37	29,00	1,54	134,21	445,15	101,36	7,50
Итого за период 7 день			64,18	49,90	190,01	1479,59	0,70	20,49	109,06	1,69	697,88	893,08	145,87	9,81

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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
ДЕНЬ 8(2 неделя)														
Завтрак														
177	Каша «Дружба» с маслом	200/5	10,044	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	0,00	158,60	257,30	86,70	2,75
1221	Кофейный напиток	200	1,40	1,75	22,15	106,30	0,01	0,00	12,00	0,07	60,50	45,50	7,00	0,05
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
27	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,00	40	0,012	2,40	3,00	0,00	0,02
109.1	Булочка «Ромашка»	50	3,70	2,56	23,44	132,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак			18,52	23,12	106,02	710,84	0,371	1,20	133,00	0,082	233,00	305,80	93,70	3,77
Обед														
262	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250/10	2,1	6,91	13,06	123,10	0,05	10,29	0,01	0,04	44,37	53,22	39,55	1,19
108	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком и раст.маслом	100	0,97	10,12	3,7	110,18	0,04	16,5	0,00	0,04	18,74	31,06	16,20	0,73
931	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,86	5,98	39,81	248,00	0,25	0,00	20,00	0,12	15,9	210,10	140,00	4,80
827	Гуляш из говядины	125	12,9	15,84	4,4	210,8	0,032	0,05	6,00	0,09	24,32	103,50	22,66	0,94
1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	120,60	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
12.4Б	Хлеб ржан- пшеничный	70	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,4	34,20	2,70
1203	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,01	5,25	8,24	4,40	0,82
3681	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12,00	0,012	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за Обед			31,79	33,80	120,06	923,43	0,598	28,55	26,012	1,88	117,01	482,50	228,26	13,77
Итого за период 8 день			50,31	56,92	226,08	1634,27	0,97	29,75	159,01	1,96	350,01	788,30	321,96	17,54

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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
ДЕНЬ 9(2 неделя)														
Завтрак														
548	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134	0,04	0,00	20,00	0,02	8	27,6	5,5	0,32
1204	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,83	0,00	0,01	12,8	4,00	2,2	0,32
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
27	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,00	40	0,012	2,40	3,00	0,00	0,02
715	Сосиски, колбаса отварная	60	7,68	13,2	0,00	156,00	0,12	0,00	0,00	0,096	27,60	95,40	12,00	1,08
Итого за Завтрак			14,31	24,80	55,88	517,12	0,261	2,83	60,00	0,138	62,30	130,00	19,70	2,69
Обед														
347	Суп-лапша «Домашняя» с курицей	250/25	8,95	11,39	13,91	193,87	0,12	1,10	2,00	0,12	33,8	80,42	28,34	1,52
193	Икра из свежих кабачков	100	0,91	4,70	5,92	69,60	0,024	5,52	0,00	0,023	18,16	22,79	13,19	0,61
960	Капуста тушеная	150	3,84	5,55	15,39	127,25	0,04	8,00	0,00	0,15	66,00	49,50	12,50	1,50
883	Курица отварная	75	16,95	12,75	0,00	182,80	0,3,0	0,0	30,00	0,093	24,75	117,00	14,25	1,20
1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	120,60	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
12.45	Хлеб ржан- пшеничный	70	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,4	34,20	2,70
н	Плюшка «Московская»	80	4,37	7,07	36,8	228,20	0,07	0,02	4,01	2,15	13,13	47,78	7,69	0,56
1235	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,26	97,80	0,013	100,00	0,02	0,066	21,33	3,47	3,46	0,63
Итого за Обед			35,33	31,73	127,79	946,85	0,387	113,54	34,03	3,862	176,97	356,94	85,29	8,34
Итого за период 9 день			49,64	56,63	183,67	1463,97	0,65	116,37	94,03	4,00	239,27	486,94	104,99	11,03

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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
ДЕНЬ 10(2неделя)														
Завтрак														
548	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134,00	0,02	0,00	20,00	0,02	4,70	47,4	15,30	0,32
1222	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	0,6	15,00	0,00	131,72	122,34	17,02	0,66
1	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
27	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,00	40	0,012	2,40	3,00	0,00	0,02
4	Сырная палочка	50	6,2	10,09	32,04	264,23	0,15	0,11	0,11	0,10	48	66,5	13,00	1,05
Итого за Завтрак			15,52	25,61	99,63	717,65	0,301	0,71	75,11	0,132	198,32	239,24	45,32	3,00
Обед														
304	Суп картофельный с крупой	250	2,1	6,91	13,06	123,10	0,05	10,29	0,01	0,04	44,37	53,22	39,55	1,19
2	Салат «Витаминный»	100	1,06	10,13	10,23	135,42	0,03	52,00	0,00	0,03	32,60	25,60	15,80	0,82
565/5 66	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,055	0,00	21,00	0,025	4,86	37,17	21,12	1,11
669/1 011	Котлеты биточки рыбные с соусом	75/50	11,1	5,08	8,32	122,09	0,12	0,32	0,02	0,14	52,75	236,59	37,23	1,10
1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	120,60	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14
12.4Б	Хлеб ржан- пшеничный	70	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0,00	0,00	1,38	19,80	116,4	34,20	2,70
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,060
Итого за Обед			29,35	28,02	121,68	866,26	0,515	66,61	21,03	1,635	182,18	482,98	155,90	8,12
Итого за период 10 день			44,87	53,63	221,31	1583,91	0,82	67,32	96,14	1,77	380,50	722,22	201,22	11,12

№ рец.	Среднее значение	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	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 10 дней(1-2 недели)			517,54	547,04	2043,41	15271,54	10965	1109,88	948,17	27,77	3997,85	7539,53	1890,43	311,51

При составлении меню была использована литература:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «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 1998г.

«Сборник рецептур и блюд кулинарных изделий», для предприятий общественного питания, Киев «Арий», Москва «Лада» 2006год.

В.А.Тутельян, и др. Сборник рецептур блюд Москва 2014

Лапшина В.Т. Сборник рецептур блюд для пред общ пит при обр школах М.: Хлебпродинформ, 2004г

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

Зав. по производству ООО « Русский Дом»



И.И.Шкуратов