

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«СИМФЕРОПОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ РК
«Симферопольский колледж
радиоэлектроники»


О.Ф.Касперова 09.01.2025г.

Примерное

двухнедельное (десятидневное) меню для обучающихся
в учреждениях среднего профессионального образования

Неделя: 1 ПОНЕДЕЛЬНИК ; лист: 1

Возраст: Свыше 12 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
182	Каша молочная жидкая (кр.рисовая)	205	7,8	13,67	34,17	290,9	-	1,95	-	-	206,95	176,7	28,31
223	Запеканка творож/мол сг	100/20	18,26	16,07	16,7	288	0,2	0,7	120	0,5	259,39	285,35	35,24
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28
	печенье	45	3,6	5,7	41,7	234	0,06	0,15	30	0,58	15	34,2	8,4
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,57	95,2	-	-	-	-	8	26,03	5,6
Итого завтрак			40,54	48,69	132,07	1135,7	0,34	3,45	230	1,19	742,54	752,68	119,95
Обед													
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	-	2,7	40,63	20,7	1,32
209	яйцо отварное	0,5	2,5	2,3	0,14	31,5	0,02	2,34	-	7,4	45,45	27,9	9,05
99	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,90	114,30	0,09	12,40	-	2,79	41,80	59,13	24,90
229	Рыба тушеная с овощами	100/100	22,71	5,8	7,6	206	0,1	7,84	11,45	5,76	78,8	281,89	74,13
309	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	150/10/5	11,32	13,32	28,45	279,61	0,07	0,19	96,32	0,89	246,83	168,97	16,99
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,84	14,28	76,44	-	-	-	-	15,12	66,36	20,16
Итого за Обед			49,76	35,06	129,03	1075,85	0,32	33,42	107,77	19,74	498,63	690,95	165,75
Итого за день			90,3	83,75	261,1	2211,55	0,66	36,87	337,77	20,93	1241,17	1443,63	285,7

Руководитель службы по организации питания:



В.А.Хромченков

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

Возраст: Свыше 12 лет

Неделя: 1 вторник; лист: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
15	Сыр п/тв	12	2,32	2,95	-	36	-	0,07	268	0,05	88	50	3,5
182	Каша молочная жидкая(пшено)	200/5	8,69	12,6	42,95	321,17	-	1,95	-	-	206,95	176,7	28,31
209	Яйцо отварное	0,5	2,5	2,3	0,14	31,5	0,02	2,34	-	7,4	45,45	27,9	9,05
386	Кисломолоч продук	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28
73	Икра кабачковая	50	1,36	3,59	7,25	66,9	0,02	2,34	-	7,4	45,45	27,5	9,05
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,57	95,2	-	-	-	-	8	26,03	5,6
Итого за Завтрак			25,67	27,35	88,51	707,37	0,08	6,76	308	14,85	652,65	539,5 3	97,91
Обед													
45 71	Салат из св. капусты /Овощи натуральные)	100/ /100	2,6	7,39	3,23	89,8	0,04	17,3	29,6	2,9	33,2	49,8	15,1
82	Борщ с картофелем и капустой	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,06	12,8	-	2,88	59,66	65,52	31,3
260	Гуляш из говядины	75/75	21,83	25,1	4,34	331,5	0,05	1,38	-	3,92	32,72	231,2	33
311	Картофель отварной в молоке	150	3,51	3,73	17,16	126,6	0,13	16,1	-	0,17	59,7	97,55	27,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,84	14,28	76,44	-	-	-	-	15,12	66,36	20,16
Итого за Обед			39,17	58,42	106,46	1065,24	0,28	47,61	69,6	9,98	229,9	568,2 3	140,06
ИТОГО за день			64,84	85,77	194,97	1772,61	0,36	54,37	377, 6	24,83	882,55	1107, 76	237,97

Руководитель службы по организации питания:



В.А.Хромченков

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

Неделя: 1 СРЕДА; Лист: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-
182	Каша молочная рисовая)	200/5	7,8	13,67	34,17	290,9	-	1,95	-	-	206,95	176,7	28,31
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28
73	Икра овощная	75	2,04	5,38	10,87	100,35	0,03	3,51	-	11,1	68,17	41,25	13,57
210	Омлет натуральный	53	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,29	39,85	87,3	6,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,57	95,2	-	-	-	-	8	26,03	5,6
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4
Итого за Завтрак			26,11	41,9	84,36	821,05	0,11	6,16	205,5	11,5	584,17	565,68	96,08
Обед													
49/ 70	Салат витаминный, овощи консерв.	100/ 50	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	-	16,00	31,96	33,87	16,60
96	Рассольник «Ленинградский»	300	2,42	6,11	14,38	128,70	0,11	10,05	-	2,82	34,98	68,07	29,00
259	Жаркое по- домашнему	75/150	22,43	25,05	22,96	408,46	0,17	9,35	-	4,29	42,23	284,88	58,78
349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,66	0,15	32,00	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,40
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,84	14,28	76,44	-	-	-	-	15,12	66,36	20,16
338 15	Яблоки сыр	120 10	0,48 2,32	0,48 2,95	11,52 -	56,4 36	- 0,00 3	12 0,07	- 26	0,24 005	19,2 88	13,2 50	0,67 3,5
Итого за Обед			38,8	42,4	143,13	1124,9	0,35	66	26	23,91	279,97	591,82	157,31
Итого за день			64,91	84,3	227,49	1945,95	0,46 3,	72,16	231,5	35,41	864,14	1157,58	253,39

Руководитель службы по организации питания:



В.А.Хромченков

Неделя: 1 четверг ; лист: 4

Возраст: Свыше 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
181	Каша молочная манная	200/5	5,89	3,39	41,19	219,64	0,08	1,14	17,57	0,41	128,47	112,36	19,82
376	Чай	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
15	Сыр	10,00	2,32	2,95	-	36	0,00	-	26	0,05	-	50	3,5
376	печенье	30	2,4	3,8	27,8	156	3	0,07	20	0,39	88	22,8	5,6
							0,04	0,10			10		
223	Запеканка творожно-молочная	110/20	19,78	17,41	18,09	312	0,22	0,76	130	0,54	281,01	309,13	38,18
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,57	95,2	-	-	-	-	8	26,03	5,6
Итого за завтрак			35,46	28,57	131,85	933,44	0,3	2,10	193,57	1,39	537,38	570,52	88,5
Обед													
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	-	2,7	35,46	40,63	20,7
97/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,57	4,55	16,08	161	0,17	11,92	25	1,68	86,92	185,44	59,35
255	Печень по- строгановски	75	19,89	16,85	5,28	277,5	0,3	12,67	8673	4,57	49,86	358,95	26,17
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,52	4,51	26,45	168,45	0,05	-	-	0,97	4,86	37,17	21,1
389	Сок фруктовый	200	0,4	-	38,1	155	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-
338	яблоки	120	0,48	0,48	11,52	56,4	-	12	-	0,24	19,2	13,2	0,67
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,84	14,28	76,44	-	-	-	-	15,12	66,36	20,16
Итого за Обед			47,26	41,29	159,3	1243,99	0,56	43,97	8739	10,78	262,3	780,19	176,81
Итого за день			82,72	69,86	291,15	2177,43	0,86	46,07	8932,5 7	12,17	799,68	1350,71	265,31

Руководитель службы по организации питания:

В.А.Хромченков

Неделя: 1 пятница, лист: 5

Возраст: Свыше 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
62	Икра овощная	50	1,36	3,59	7,25	66,9	0,02	2,34	-	7,4	45,45	27,9	9,05
120	Суп молочный с макаронами	300	6,8	7,1	25,6	194	0,05	-	-	0,97	4,86	37,17	21,10
379	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28
14 228	Масло сливочное кура отварная	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,4	3	-
		75	17,4	13,2	4,8	208,5	0,05	1,02	70,2	0,71	34,4	173	18,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,57	95,2	-	-	-	-	8	26,03	5,6
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4
Итого за завтрак			36,44	37,14	75,95	787,2	0,16	3,96	150,2	9,19	353,91	498,5	96,55
Обед													
45	Салат из св капусты	50	1,3	3,69	1,61	44,9	0,02	8,65	14,8	1,45	16,6	24,9	7,55
209	овощи натур яйцо отварное	0,5	2,5	2,3	0,14	31,5	0,02	-	50	0,12	11	38,4	2,4
102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,80	177,90	0,27	6,99	-	2,91	51,21	105,70	42,60
229	Рыба тушенн с овощами	100/100	22,71	5,8	7,6	206	0,1	7,84	11,45	5,76	78,8	281,89	74,13
143	Рагу овощное	150	2,27	16,35	12,9	213	0,09	18,75	69	3,01	55,74	67,5	24,3
873 15	Кисель сыр	200	0,4	-	38,1	155	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
		10	2,32	2,95	-	36	0,03	0,07	26	0,05	88	50	3,5
338	яблоки	120	0,48	0,48	11,52	56,4	-	12	-	0,24	19,2	13,2	0,67
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,84	14,28	76,44	-	-	-	-	15,12	66,36	20,16
Итого за Обед			47,49	37,23	145,01	1156,04	0,53	55,03	121,25	13,93	373,15	684,99	201,57
Итого за день			83,93	76,67	221,1	1974,74	0,71	58,99	321,45	23,24	738,06	1221,89	300,52

Руководитель службы по организации питания:



В.А.Хромченков

Неделя: 2 ПОНЕДЕЛЬНИК; лист: 6

Возраст: Свыше 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
14	Масло сливочное порции	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,11	2,4	3	-
182	Каша молочная (кп.рисовая)	205	7,8	13,67	34,17	290,9	-	1,95	-	-	206,95	176,7	28,31
376	чай	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
209	Яйцо отварное	0,5	2,5	2,3	0,14	31,5	0,02	-	50	0,12	11	38,4	2,4
62	Салат морковный	50	0,7	1,05	5,7	35,5	0,02	2,34	-	7,4	45,45	27,9	9,05
73	икра овощная	50											
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,57	95,2	-	-	-	-	8	26,03	5,6
Итого за Завтрак			16,15	25,29	84,91	633,7	0,04	4,32	90	7,63	295,7	322,23	61,16
Обед													
45/ 70	Салат из св. капусты/ /Овощи натуральные (огурцы консервир)	50 50	1,3	3,69	1,61	44,9	0,02	8,65	14,8	1,45	16,6	24,9	7,55
82	Борщ с картофелем и капустой	300	2,16	5,9	13,12	124,5	0,06	12,8	-	2,88	59,66	65,52	31,3
260	Гуляш из говядины	75/75	21,83	25,1	4,34	331,5	0,045	1,38	-	3,92	32,72	231,2	33
312	Картофельное пюре	150	3,06	9,6	20,4	137,25	0,13	18,1	-	0,18	36,9	86,58	27,9
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	0,2	14	14	8
15	сыр	10	2,79	0,35	-	43,2	-	0,08	31,2	0,06	105,6	60	4,2
376	печенье	30	2,4	3,8	27,8	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,84	14,28	76,44	-	-	-	-	15,12	66,36	20,16
Итого за Обед			43,46	50,08	140,95	1188,99	0,27	45,11	66	9,08	306,6	623,36	148,91
Итого за день			59,61	75,37	225,86	1822,69	0,31	49,43	156	16,71	602,3	945,59	154,51

Руководитель службы по организации питания:



В.А.Хромченков

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Возраст: Свыше 12 лет

Неделя: 2 вторник; лист: 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
15	Сыр	10	2,79	0,35	-	43,2	-	0,08	31,2	0,06	105,6	60	4,2
181	Каша жидкая молочная (кр. манная)	205	5,89	3,39	41,19	219,64	0,08	1,14	17,6	0,41	128,47	112,36	19,82
62	Салат морковный икра овощная	50 50		1,05	5,7	35,5	0,02	2,34	-	7,4	45,45	27,9	9,05
382	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	102	0,02	0,6	40	-	248	184	28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,57	95,2	-	-	-	-	8	26,03	5,6
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	16,15	12,21	25,06	298,42	0,17	0,51	71,1 8	0,45	216,15	237,79	29,37
Итого за завтрак			35,63	21,95	104,42	813,06	0,29	4,13	159, 98	8,32	762,47	695,48	110,44
Обед													
67/ 42	Винегрет овощной/ Салат картоф с огур.консервирован	100/ 100	1,4	10	7,29	125,1	0,04	9,63	-	4,5	31,24	43,27	19,5
102	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,8	177,9	0,27	6,99	-	2,91	51,21	105,7	42,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	22,71	5,8	7,6	206	0,1	7,84	11,4 5	5,76	78,8	281,89	74,13
293	Макароны отварные	150	5,52	4,51	26,45	168,45	0,05	-	-	0,97	4,86	37,17	21,1
349	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,66	0,15	32,00	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
14 338	Масло сливочное яблоки	10 120	0,08 0,48	7,25 0,48	0,13 11,52	66 56,4	- -	- 12	40 -	0,11 0,24	2,4 19,2	3 13,2	- 0,67
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,84	14,28	76,44	-	-	-	-	15,12	66,36	20,16
Итого за Обед			46,36	36,15	158,27	1199,49	0,48	37,19	56,4	15	251,31	626,03	206,82
Итого за день			81,99	58,1	262,69	2012,54	0,77	41,32	216, 38	23,32	1013,7 8	1321,5 1	317,26

Руководитель службы по организации питания:



В.А.Хромченков

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

Неделя: 2 СРЕДА; Лист: 8

Возраст: Свыше 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
174	Каша молочная жидкая (кр.рисовая)	205	7,8	13,67	34,17	290,9	-	1,95	-	-	206,95	176,7	28,31
62	Салат морковный икра овощная	50 50	0,7	19,94	0,06	171,7	0,04	1,02	-70,2	0,71	34,43	173,5	18,4
210	Омлет натуральный	53	17,52	2,3	0,14	31,5	0,02	-	50	0,12	11	38,4	2,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,11	2,4	3	-
376	чай	200	0,07	0,02	15,90	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,57	95,2	-	-	-	-	8	26,03	5,6
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4
Итого за завтрак			31,17	44,18	80,17	769,9	0,06	3	160,2	0,94	284,68	467,83	70,51
Обед													
53	Салат из отвар.свеклы с горошком/ овощи натуральные	75 50	0,46	2	2,75	30,93	0,01	2,22	-	0,9	11,82	13,54	6,9
104	Суп картофель с мяс фрикадельками	300	8,67	6	19,5	167,5	0,09	6,07	-	1,45	29,5	57,72	23,8
288	Кура отвар,соус	75/50	20,88	15,84	5,76	250,2	0,06	1,22	84,24	0,85	41,28	207,6	22,08
143	Рагу овощное	150	2,27	16,35	12,9	213	0,09	18,75	69	3,01	55,74	67,5	24,3
389	Сок фруктовый	200	1,00	-	20,20	84,80	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00
15 338	Сыр яблоки	10 120	2,32 0,48	2,95 0,48	- 11,52	36 56,4	0,07 --	26 12	0,05 -	0,24	88 19,2	50 13,2	3,5 0,67
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,84	14,28	76,44	-	-	-	-	15,12	66,36	20,16
Итого за Обед			45	45,26	126,11	1105,67	0,27	44,33	179,24	6,7	290,66	541,92	120,61
Итого за день			76,17	89,44	206,28	1875,57	0,33	47,33	339,44	7,64	575,34	1009,75	191,12

РУКОВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ:



В.А.Хромченков

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

Возраст: Свыше 12 лет

Неделя: 2 четверг; лист: 9

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	36	-	0,07	26	0,05	88	50	3,5
382	Какао с молоком	200	4,00	4,00	26,00	149,00	-	1,00	-	-	123,00	116,00	22,00
73	Икра кабачковая	50											
62	салат морковный	50	0,7	1,05	5,7	35,5	0,02	2,34	-	7,4	4,45	27,9	9,05
223	Запеканка творож.мол сг	120/20	21,58	18,99	19,74	340,36	0,24	0,99	141,82	0,59	306,56	337,23	41,65
424	булочка	60	4,37	7,51	26,28	190,8	0,07	-	2,4	2,8	11,88	42	16,32
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,57	95,2	-	-	-	-	8	26,03	5,6
Итого за завтрак			55,24	39,96	157,2	1387,5	0,45	7,92	185,7	16,15	894,8	926,6	154,9
Обед													
45/ 21	Салат из св. капусты/ /Салат из огурцов консервир. с луком	75 75	1,95	5,54	2,42	67,35	0,03	12,97	22,2	2,17	24,9	37,35	11,32
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,72	12,12	85,75	0,08	8,25	-	1,22	26,67	55,92	22,75
255	Печень по строгановски	100/50	26,52	22,46	7,04	370	0,4	16,9	11564	6,1	66,48	478,6	34,9
312	Картоф ельное пюре	150	3,06	9,6	20,4	137,25	0,13	18,1	-	0,18	36,9	86,58	27,9
376 14	чай масло сливочное	200 10	0,07 0,08	0,02 7,25	15 0,13	60,0 66,00	- -	0,03 -	- 40	- 0,11	11,10 2,4	2,80 3	1,4 -
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,84	14,28	76,44	-	-	-	-	15,12	66,36	20,16
338	яблоки	120	0,48	0,48	11,52	56,4	-	12	-	0,24	19,2	13,2	0,67
Итого за Обед			43,05	49,71	122,11	1109,59	0,64	68,25	11626,2	10,02	218,77	795,81	130,3
Итого за день			98,29	89,67	279,31	2497,09	1,09	76,17	11811,9	26,17	1113,57	1722,41	285,2

Руководитель службы по организации питания:



В.А.Хромченков

Неделя: 2 пятница; лист: 10

Возраст: Свыше 12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
62	Салат морковный	100	1,4	2,1	11,4	71	0,04	4,68	-	14,80	90,90	55,80	18,10
	икра овощная	75											
210	Омлет натуральный	53	17,52	19,94	0,06	171,7	0,04	1,02	70,2	0,71	34,43	173,5	18,4
14	Масло сливочное	12	0,1	8,7	0,16	79,2	-	-	48	0,14	2,88	3,6	-
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28
	печенье	30	2,4	3,8	27,8	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,6	10,2	54,6	-	-	-	-	10,8	47,4	14,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,57	95,2	-	-	-	-	8	26,03	5,6
Итого завтрак			32,22	40,54	77,59	729,7	0,16	6,4	178,2	16,04	405,01	513,13	90,1
Обед													
52	Салат из отварной свеклы с маслом	100											
70	овощи консервированные	50	1,40	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	2,70	40,63	20,7	1,32
71	овощи натуральные	50											
99	Рассольник	300	1,91	5,99	10,90	114,30	0,09	12,40	-	2,79	41,80	59,13	24,90
226	Рыба отварная, соус	100/50	18,7	7,82	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,6	188	25,6
171	Каша вязкая пшено	150	7,3	9,9	40	280	0,06	0,16	81	0,75	207,56	142,09	14,29
389	Сок	200	0,66	0,15	32,00	132,80	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46
15	сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,03	0,07	26	0,05	88	50,0	3,5
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	39,2	190,4	-	-	-	-	16	52	11,2
	Хлеб ржаной	42	2,52	0,84	14,28	76,44	-	-	-	-	15,12	66,36	20,16
338	яблоки	120	0,48	0,48	11,52	56,4	-	12	-	0,24	19,2	13,2	0,67
Итого за Обед			41,69	34,94	157,06	1127,14	0,28	32,69	154,8	8,26	516,39	614,92	119,1
Итого за день			73,91	75,48	234,65	1856,84	0,44	39,09	333	24,3	921,4	1128,05	209,1

Руководитель службы по организации питания



В.А. Хромченков