

Согласовано:

Директор

АУ «Нефтеюганский политехнический колледж»

М.В. Гребенец



«02» 20 2014 г.

Перспективное двухнедельное меню

**горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательного учреждения
АУ ПО ХМАО – Югры «Нефтеюганский политехнический колледж»**

Утверждено:

Начальник отдела питания

ООО «ЮграИнвестПроект»

О.Е. Видяева



«02» 20 2014 г.

г. Нефтеюганск

Перспективное меню

Горячих завтраков и обедов для обучающихся АУ ПО ХМАО- ЮГРА «Нефтеюганский политехнический колледж», разработано специалистами отдела питания ООО «ЮграИнвестПроект» на основании требований СанПин 2.3/2.4.3590-20 и методических рекомендаций № 0100/860507-34, утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко, с учетом необходимого количества основных пищевых веществ суточного рациона распределенных в % отношении по приемам пищи (завтрак – 25%; обед – 35%).

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах для обучающихся 12 лет и старше.
2. Рекомендуемая масса порций блюд.
3. Наборы пищевых продуктов, в т.ч. используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ начального и среднего профессионального образования.
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

*Вклад горячих завтраков и обедов в удовлетворение суточной
потребности в пищевых веществах и энергии учащихся в образовательном учреждении
АУ ПО ХМАО-ЮГРА «Нефтеюганский политехнический колледж»*

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах, Для обучающихся 12 лет и старше		
	Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		
	Завтрак 25%	Обед 35%	Итого в день
Белки, (гр)	25,31	35,43	60,75
Жиры, (гр)	25,56	35,79	61,35
Углеводы, (гр)	105,5	147,7	253,2
Энергетическая ценность, (Ккал)	717,87÷790,13	1000,82÷1106,2	1715,7÷1896,3

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Возраст детей 12 и старше			Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг																
			Пищевые вещества			ЭЦ	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
			B, г	Ж, г	У, г																								
Завтрак – 25%															1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным ж-72%	257/94г	200/5	6,6	11	23,18	230	0,1	0,9	0,08	0,9	77,58	217,9	24,2	2,45															
Сыр порциями	97/04г	30	5,6	6,6	-	108	0,026	-	0,065	1,3	80,16	14,4	10,6	0,3															
Напиток кофейный на молоке	692/04г	200	4,63	3,02	18,39	118,17	0,002	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126															
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,142	-	-	-	21,75	29	4,75	1,166															
Фрукты свежие.	368/11г	150	1,87	1,5	27,35	106,58	0,08	17,5	0,015	0,02	0,13	32,5	13,35	0,208															
Итого:			22,5	22,5	93,52	678,25	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25															
Обед – 35%																													
Салат из св. огурцов с маслом растительным	20/04г	100	0,6	7,1	3	79	0,089	7,74	0,03	2,95	19,45	46	14,3	0,44															
Борщ «Сибирский» с мясными фрикадельками	112/04г	25/250	8,3	7,4	16,3	170	0,05	5,595	0,087	0,53	97,8	198	24,6	0,571															
Запеканка картофельная с мясом	430/94г	200/10	15,52	16,87	33,69	341,25	0,186	10,515	0,203	0,72	268,7	265	58,4	3,136															
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	638/04г	200	1	-	39,6	158	0,012	0,65	-	-	-	34	2,6	0,003															
Хлеб пшеничный, в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75															
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21	52,2	2,25	1,05															
Итого:			32,5	32,2	134,05	935,6	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95															
Всего за день:			55	54,7	227,57	1613,85	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2															

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Возраст детей 12 и старше					Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг				
			Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
			Б, г	Ж, г	У, г														
Завтрак – 25%			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Котлета, рубленая с маслом сливочным ж-72% из индейки	416/94г	100/8	13,83	13,5	15	214,8	0,081	17,5	0,04	2,4	79,57	170,7	20,95	2,428					
Макаронные изделия отварные	516/04г	200	4,1	8,2	38,85	268	0,098	-	0,13	-	48,7	78,3	16	0,456					
Чай с сахаром, молоком	630/94г	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	149,98	172	33,3	0,2					
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29	4,75	1,166					
Итого:			23,33	23,68	95,75	685,3	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25					
Обед – 35%																			
Винегрет овощной с растительным маслом	71/04г	100	3,4	10,2	6,8	127,55	0,03	5,062	0,095	2,56	13,974	67	13,8	0,501					
Рассольник со сметаной, говядиной	132/04г	250/10/25	5,25	3,9	25,95	181,35	0,08	3,681	0,076	0,54	23,486	155,8	22,4	0,69					
Плов с говядиной	403/94г	250	13,86	16,3	28,35	287,5	0,172			2,1									
Напиток клюквенный	700/04г	200	0,4	-	24,9	97	0,012	8,237	-	-	-	34	2,5	0,007					
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75					
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21	52,2	2,25	1,05					
Фрукты свежие	368/11г	100	0,8	0,4	8,1	47	0,043	7,52	0,01	0,2	-	8	11,2	0,97					
Итого:			30,79	31,63	126,35	927,85	0,49	24,5	0,32	5,4	420	630	105	5,95					
Всего за день:			54,12	55,31	222,1	1613,15	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2					

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Возраст детей 12 лет и старше			Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг				
			Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			B, г	Ж, г	У, г												
Завтрак – 25%			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Салат «Витаминный» с маслом растительным	ТТК от 19,02,13г.	100	0,84	7,09	7,08	99,25	0,0292	6,062	0,09	2,3	50,679	97,7	6,3	1,124			
Котлета рублен из птицы	460/94г	100/8	14,46	7,23	13,5	252,5	0,112	0,72	-	-	17,74	-	23,5	1,6			
Каша ячневая вязкая	510/04г	200	4,2	9,3	25,1	161,25	0,0304	-	0,044	-	87,56	101,08	32,97	0,336			
Кисель из плодов или ягод свежих	640/04г	200	0,2	-	35,8	142	0,01	8,241	-	-	-	23,6	2,3	0,004			
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29	4,75	1,166			
Итого:			23,5	24	100	673	0,343	17,5	0,23	2,55	300	450	75	4,25			
Обед – 35%																	
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом раст.	20/04г	100	1,85	4,1	3	79	0,0533	4,74	0,03	2,61	19,45	46	14,3	0,044			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, курицей	124/04г	250/10/25	2	4,3	15	88	0,0443	3,631	0,095	0,675	65,305	140,8	2,4	0,09			
Котлета рыбная «Любительская»	325/94г	100	15,6	8,2	1,8	148	0,048	2,03	0,09	0,68	177,38	124,6	22	0,66			
Соус сметанный	600/04г	75	1,2	5,1	2,5	61	0,0125	-	0,0094	-	57,5	35	19,5	0,2			
Картофельное пюре/капуста свежая туш.	520/04г 534/04г	150/50	4,47	9,06	26,6	190,2	0,126	4,569	0,0856	0,665	60,32	149,2	30,9	1,655			
Компот из плодов или ягод сушеных(чернослив)	638/04г	200	-	-	29,62	136,6	0,01	0,43	-	-	-	23,6	2,3	0,137			
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75			
Хлеб ржаной пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21	52,2	2,25	1,05			
Фрукты свежие.	368/11г	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,043	9,1	0,01	0,02	6	23,8	8,5	1,364			
Итого:			32,8	32,19	134,68	960,65	0,49	24,5	0,32	4,65	420	630	105	5,95			
Всего за день:			56,3	57,09	234,68	1633,65	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2			

День: Четверг
Неделя: Первая

14.01

Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей 12 лет и старше						Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг						
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
			B, г	Ж, г	У, г																
	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак – 25%																					
	2																				
Сырники из творога	358/04г	200	17,05	19,8	32,2	352	0,0656	-	0,128	2,98	190,22	332,6	37,5	1,707							
Соус молочный (сладкий)	596/04г	60	1,3	2,9	8,1	62	0,0714	-	0,087	-	87,9	80,4	21,75	0,807							
Чай с сахаром	685/04г	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-							
Хлеб пшеничный в/с	-	50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29	4,75	1,166							
Фрукты свежие	368/11г	150	0,9	-	16,2	86	0,113	17,5	0,015	0,02	0,13	8	11	0,57							
Итого:		-	23,25	23,08	96,1	673,5	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25							
Обед – 35%																					
Салат из белокочанной и морской капусты с маслом растительным	405/04г	100	1,4	5,1	9,6	92	0,047	7,52	0,006	1,85	40,1	67	8,5	1,21							
Суп кудрявый с курицей	ТТК от 17,04,15г	250/25	2,8	5,29	27,5	120,2	0,04	0,005	0,087	0,53	97,8	185,9	24,4	0,07							
Бефстроганов	375/94г	100	16,18	11,02	7,9	246,1	0,171	7,985	0,113	1,1	198,05	123,6	31,2	1,87							
Каша рассыпчатая гречневая	508/04г	200	4,8	10	27,4	196	0,067	-	0,112	0,72	50	132,5	33,2	0,993							
Компот из апельсинов и яблок	ТТКот 29,04,13г	200	0,1	-	25,2	111,1	0,012	8,99	0,002	-	-	34	2,6	0,007							
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75							
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21	52,2	2,25	1,05							
Итого:		-	32,36	32,24	139,06	952,75	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95							
Всего за день:		-	55,61	55,32	235,16	1626,25	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2							

День: Пятница
Неделя: Первая

Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей 12 лет и старше							Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг						
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
			Б, г	Ж, г	У, г																	
Завтрак – 25%																						
Тфрегли (1 вариант)	423/94г	100/50	9,16	11,72	26,93	240,8	0,103	10,581	0,07	3	33,07	124,85	25,275	2,367								
Картофельное пюре/зеленый горошек	520/04г	150/50	4,7	6,75	25,15	183,5	0,097	6,919	0,09	-	92,98	193,85	23,675	0,247								
Какао с молоком	693/04г	200	4,07	3,54	17,57	118,8	0,05	-	0,07	-	152,2	102,3	21,3	0,47								
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29	4,75	1,166								
Итого:			21,73	22,39	94,25	658,6	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25								
Обед – 35%																						
Икра свекольная	78/04г	100	2,2	7,6	12,4	128	0,007	5,12	0,157	2,077	32,24	72,7	15	0,89								
Суп картофельный с бобовыми изделиями.. курцей	139/04г	250	6,2	5,6	22,3	167	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,13								
Птица отварная с соусом	439/94г	175	13	7,17	1,37	152,5	0,095	-	0,042	0,656	133,16	137,75	23,4	1,153								
Рагу овощное	541/11г	200	4	10,2	16,4	182	0,114	8,319	0,069	1,411	197,27	189,75	35,5	1,82								
Напиток из шиповника	705/04г	200	0,4	-	23,6	94	0,012	8,99	0,002	-	-	34	2,6	1,007								
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75								
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21	52,2	2,25	1,05								
Фрукты свежие	368/11г	100	1,6	0,4	12,38	60	0,06	0,621	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07								
Итого:			32,48	31,8	129,91	970,85	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95								
Всего за день:			54,21	54,19	224,16	1629,45	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2								

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей 12 лет и старше						Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг				
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
B, г	Ж, г		У, г																
Завтрак – 25%																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Каша молочная «Дружба»	262/04г	200/5	4,1	4,94	26,86	175,58	0,078	-	0,08	0,9	58,73	174,2	14,1	1,574					
Бутерброд с маслом сливочным 72%	1/04г.	50/10	6,97	8,78	29,1	180,45	0,095	-	0,09	1,3	40,66	97,2	17,2	1,75					
Сыр порционно	97/04г.	30	5,6	6,6	-	108	0,026	-	0,007	-	80,1	14,4	10,6	0,23					
Кофейный напиток на молоке	692/04г	200	4,63	3,02	18,39	118,17	0,002	-	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126					
Фрукты свежие	368/11г	150	0,9	-	16,2	86	0,149	17,5	0,015	0,02	0,13	8	11	0,57					
Итого:			22,2	23,34	90,55	668,2	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25					
Обед – 35%																			
Салат «Полонезский»	24/04г	100	2,02	9,13	7,18	127	0,0593	14,52	0,193	1,85	0,1	58,2	3,15	1,033					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/04	25/250	3,56	2,83	15,08	183,3	0,108	0,39	-	0,495	98,45	112	22,8	0,971					
Рыба тушеная с овощами	309/94г	200	15,6	10,65	8,4	158	0,083	1,86	0,1005	1,855	147	198,7	35,83	1,081					
Картофельное пюре	520/04г	200	4,2	9	30,2	204	0,0767	7,18	0,0265	-	140,4	150,5	35,82	0,928					
Компот из плодов или ягод сушеных.	638/04г	200	0,4	-	27,4	106	0,01	0,75	-	-	-	23,6	2,3	0,137					
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75					
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21	52,2	2,25	1,05					
Итого:			32,86	32,44	129,72	965,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95					
Всего за день:			55,06	55,78	220,27	1633,85	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2					

День: Вторник
Неделя: Втора

Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг						
			Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
			Б, г	Ж, г	У, г																
	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак – 25%																					
Икра морковная	78/04г	100	2,2	7,6	11,4	128	0,007	1,04	0,148	1,51	23,29	72,7	15	0,893							
Плов из птицы	419/94г	300	16,3	15,7	38,1	349,8	0,2	2,5	0,072	1,29	254,96	340,3	44,05	1,221							
Чай с сахаром	685/04г	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-							
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29	4,75	1,166							
Фрукты свежие	368/11г	100	0,8	0,4	8,1	47	0,043	13,96	0,01	0,2	-	8	11,2	0,97							
Итого			23,3	24,08	97,2	698,3	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25							
Обед – 35%																					
Салат овощной с сельдью.	ТТК от13.1113г.	100	9,45	15,37	16,93	238,15	0,083	6,431	0,133	2,51	23,29	72,7	15	0,89							
Суп картофельный с клецками, курицей	85/11г	25/250	3	2,13	18,39	190	0,049	1,45	0,04	0,052	79,153	103,5	16,1	1,131							
Жаркое по-домашнему	394/94г	250	12,38	16,72	28,76	267,2	0,201	13,958	0,122	1,638	283,51	344,4	66,61	2,125							
Кисель плодово-ягодный	648/04г	200	-	-	20,18	116,79	0,004	2,661	0,025	-	-	22,4	2,19	0,004							
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75							
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21	52,2	2,25	1,05							
Итого:			31,91	32,05	127,72	989,49	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95							
Всего за день:			55,21	56,13	224,92	1687,79	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2							

День: Среда
Неделя: Вторая

Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Возраст детей 12 лет и старше						Витамины, мг, мкг							Минеральные вещества, мг				
			Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
			B, г	Ж, г	У, г															
Завтрак – 25%			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
1	2	3																		
Салат «Стелной» с маслом растительным	25/04г	100	2,7	5,2	8,86	72	0,0293	3,52	0,083	1,85	23,49	58,2	16,34	0,72						
Омлет натуральный	284/94г	210/10	12,6	16,2	5,67	268,1	0,12	1,42	-	-	170,07	179,85	26,6	3						
Чай с молоком	630/94г	200	1,6	1,6	17,3	87	0,071	-	0,06	0,6	84,54	172	11,61	-						
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29	4,75	0,43						
Фрукты свежие.	368/11г	200	1,6	-	34,83	104	0,14	12,95	0,065	0,006	0,15	10,95	15,7	0,1						
Итого:			22,3	23,38	91,26	646,6	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25						
Обед – 35%																				
Салат из сыра, яблок и огурцов	62/04г.	100	4,96	5,95	5,1	129,25	0,064	9,971	0,086	2,31	0,125	72,75	3,94	1,29						
Борщ с фасолью с картофелем, говядиной	116/04г	250/10/25	3,9	5,4	15,7	118	0,05	5,505	0,087	0,53	97,8	198	24,6	0,571						
Котлеты мясо-картофельные со-хланными соусом.	417/94г	100/50	11,58	13,24	16,52	220,07	0,054	0,034	0,1165	0,8	189,195	129,08	29,51	1,107						
Рис отварной	511/04г.	200	4,3	7,8	24,9	188	0,157	-	0,0285	0,56	98,83	109,17	39,25	1,176						
Компот из свежих плодов.	631/04г	200	0,2	-	35,8	142	0,012	8,99	0,002	-	-	34	2,6	0,007						
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75						
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21	52,2	2,25	1,05						
Итого:			32,02	33,22	139,48	984,67	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95						
Всего за день:			54,32	56,6	233,74	1631,27	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2						

День: Четверг
Неделя: Вторая

Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей от 12 и старше										Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг						
		Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe											
			Б, г	Ж, г	У, г																				
Завтрак – 25%		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Салат из свежих овощей с маслом растит.	16/04г	100	0,6	7,1	3	79	0,0533	3,74	0,03	2,45	19,45	46	14,3	0,044											
Виточки по-белорусски	479/97г	100/8	13,8	7,4	16,2	205	0,0635	0,28	0,095	0,55	168,225	115,5	25,77	1,043											
Каша пшеничная вязкая	510/04г	200	4,2	8	26	193	0,0902	-	0,095	-	84,575	235,7	21,68	0,633											
Чай с сахаром	685/04г	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	-	-											
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29	4,75	1,166											
Фрукты свежие.	368/11г	150	0,4	0,3	9,8	47	0,043	16,98	0,01	-	6	23,8	8,5	1,364											
Итого:			23	23,18	94,6	697,5	0,35	21	0,23	3	300	450	75	4,25											
Обед – 35%																									
Винегрет овощной.	71/04г	100	3,4	10,2	6,8	127,55	0,03	5,062	0,096	2,442	0,97	67	3,8	0,667											
Рассолыник «Домашний» со сметаной, говядиной	131/04г	250/10/25	2,2	4,5	12,7	126,9	0,108	1,95	0,017	0,003	98,45	112	22,8	0,971											
Рыба запеченная под овощами.	ТТК от 2.12.14г	100/50	12,71	9,28	16,44	157,72	0,134	6,158	0,181	1,755	146,13	179,5	34,88	1,581											
Картофельное пюре	520/04г	200	4,2	9	30,2	204	0,117	7,18	0,026	-	140,4	150,5	35,82	0,928											
Компот из плодов или ягод сушеных.	638/04г.	200	0,8	-	31,6	122	0,012	0,65	-	-	-	34	2,6	0,003											
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75											
Хлеб/ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21	52,2	2,25	1,05											
Итого:			32,39	33,81	139,2	925,52	0,49	21	0,32	4,2	420	630	105	5,95											
Всего за день:			55,39	56,99	233,8	1623,02	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2											

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Возраст детей 12 лет и старше			Витамины, мг/мкг							Минеральные вещества, мг						
			Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
			B, г	Ж, г	У, г														
	1		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак – 25%																			
Сыр подпоями	97/04г	30	5,6	6,6	-	108	0,026	-	0,007	1,05	119,02	34,2	10,6	0,22					
Вареники отварные	ТТК от 15.04.15г	200/10	10,52	16,11	51,7	341,5	0,078	2,89	0,116	0,9	38,72	195,6	21,35	2,198					
Чай с лимоном.	686/04г	200	0,3	-	15,2	60	0,002	2,6	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126					
Хлеб пшеничный в/с		50	3,8	0,38	24,6	115,5	0,1	-	-	-	21,75	29	4,75	1,166					
Фрукты свежие.	368/11г	150	3,04	-	5,6	29,23	0,144	12,01	0,037	0,27	0,13	35	16,2	0,54					
Итого:			23,26	23,09	97,1	654,23	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25					
Обед – 35%																			
Икра морковная	78/04г	100	2,2	7,6	11,4	128	0,009	1,04	0,168	2,09	6,29	63,7	7	0,893					
Суп картофельный с рыбой	133/04г	25/250	6,4	8,62	20,5	200,5	0,05	4,59	0,007	0,53	47,8	88	18,6	0,571					
Гуляш	401/94г	50/50	12,32	8,55	18,08	200,3	0,14	16,47	0,045	0,26	131,88	86,8	17,8	1,493					
Каша рассыпчатая гречневая	508/04г.	200	4,8	8	29,4	178,24	0,067	-	0,04	0,72	50	132,5	33,2	0,993					
Напиток из брусники	700/04г	200	0,1	-	24,9	97	0,071	2,4	0,06	0,6	149,98	172	23,3	0,2					
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,23	14,76	69,3	0,033	-	-	-	13,05	34,8	2,85	0,75					
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,8	0,6	26,7	118,05	0,12	-	-	-	21	52,2	2,25	1,05					
Итого:			32,9	33,6	138,14	991,39	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95					
Всего за день:			56,16	56,69	235,24	1645,62	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2					

Технолог отдела питания

И.М.Черкасова