|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Утверждаю:и.о.директора государственного автономного профессионального образовательного учреждения Башкирский северо – западный сельскохозяйственный колледж\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Валиев И.М. |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

государственного автономного профессионального образовательного учреждения

 Башкирский северо – западный сельскохозяйственный колледж

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Используемая литература:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания 2018г. ООО Фирма «Партнер»

 с. Старобалтачево

День: понедельник

 Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
| 43 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,1 | 4,5 | 10,3 | 89,4 | 0,03 | 21,65 |  |  | 58,83 |  | 20,53 | 0,75 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 300 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133 | 0,10 | 7,92 |  |  | 16,05 |  | 25,11 | 1,03 |
| 302 | Каша рисовая молочная вязкая | 250/7 | 7,2 | 10,0 | 50,1 | 321 | 0,08 | 0,63 |  |  | 146,24 |  | 41,97 | 0,68 |
| 413 | Сосиски отварные | 100/5 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238 | 0,02 | 0,00 |  |  | 22,97 |  | 13,31 | 1,61 |
| 425 | Напиток Валетек | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 | 0,30 | 11,20 | 170,0 | 3,3 | 220,0 |  | 12,18 |  |
| 120 | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 30,1 | 39,8 | 151,9 | 1208,4 | 13,83 | 41,4 | 170,0 | 3,3 | 466,39 |  | 121,4 | 14,67 |

День: вторник

 Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
| 27 | Салат Мишат | 100 | 1,7 | 8,4 | 6,4 | 108 | 0,03 | 2,5 |  |  | 19,8 |  | 17,91 | 1,23 |
| 135 | Суп из овощей  | 300 | 2,2 | 10,65 | 12,8 | 106 | 0,09 | 10,22 |  |  | 25,61 |  | 24,6 | 0,90 |
| 302 | Каша гречневая молочная вязкая | 250/7 | 10,9 | 11,3 | 44,5 | 325 | 0,26 | 0,61 |  |  | 149,78 |  | 132,0 | 4,13 |
| 451 | Котлеты  | 100/40 | 20,6 | 18,3 | 17,5 | 320 | 0,08 | 0,38 |  |  | 43,35 |  | 35,77 | 1,85 |
| 639 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 |  |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 43,5 | 43,7 | 164,7 | 1347 | 13,83 | 14 |  |  | 255,46 |  | 227,08 | 19,63 |

День: среда

 Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
| 25 | Салат Степной | 100 | 1,5 | 3,5 | 7,4 | 67 | 0,06 | 2,86 |  |  | 17,89 |  | 18,17 | 0,56 |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем  | 300/10 | 2,0 | 6,0 | 14,0 | 117 | 0,05 | 9,53 |  |  | 34,73 |  | 24,32 | 1,13 |
| 443 | Плов из говядины | 250 | 26,1 | 25,3 | 38,6 | 490 | 0,08 | 0,64 |  |  | 20,37 |  | 54,95 | 3,67 |
| 648 | Кисель  | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76 | 0,00 | 0,00 |  |  | 0,48 |  | 0,00 | 0,06 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 44,5 | 47,1 | 187,7 | 1475 | 13,57 | 13,03 |  |  | 91,28 |  | 115,46 | 16,84 |

День: четверг

 Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
| 39 | Салат Школьный | 100 | 1,5 | 7,4 | 6,4 | 98 | 0,04 | 4,4 |  |  | 27,32 |  | 17,95 | 0,94 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 9,6 | 5,1 | 38,5 | 242 | 0,26 | 5,59 |  |  | 38,99 |  | 48,25 | 2,79 |
| 388 | Котлеты рыбные | 120 | 19,0 | 12,8 | 18,3 | 266 | 0,17 | 0,45 |  |  | 55,55 |  | 35,58 | 1,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0,01 | 1,60 |  |  | 6,03 |  | 3,13 | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 42,4 | 33,2 | 162,1 | 1244 | 13,95 | 27,26 |  |  | 182,4 |  | 154,87 | 17,82 |
|  |

День: пятница

 Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
| 64 | Салат из свеклы | 100 | 1,3 | 8,2 | 6,6 | 105 | 0,01 | 1,86 |  |  | 34,61 |  | 18,65 | 1,20 |
| 132 | Рассольник по ленинградский | 300/25/12 | 9,6 | 11,8 | 18,5 | 221 | 0,09 | 8,04 |  |  | 21,26 |  | 34,69 | 1,91 |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 250/7 | 14,4 | 9,4 | 63,0 | 401 | 0,43 | 0,0 |  |  | 23,45 |  | 221,58 | 7,59 |
| 487 | Птица отварная  | 80 | 20,0 | 16,8 | 0,3 | 232 | 0,05 | 0,76 |  |  | 16,44 |  | 16,78 | 1,58 |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 |  |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 53 | 46,8 | 150 | 1363 | 13,88 | 11,78 |  |  | 100,79 |  | 300,78 | 22,94 |

День: понедельник

 Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   |
|   Обед |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 300 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133 | 0,10 | 7,92 |  |  | 16,05 |  | 25,11 | 1,03 |
| 40 | Салат витаминный | 100 | 1,6 | 4,6 | 11,1 | 90 | 0,03 | 13,88 |  |  | 38,53 |  | 19,68 | 0,96 |
| 302 | Каша рисовая молочная вязкая | 250/7 | 7,2 | 10,0 | 50,1 | 321 | 0,08 | 0,63 |  |  | 146,24 |  | 41,97 | 0,68 |
| 413 | Сосиски отварные  | 100 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238 | 0,02 | 0,00 |  |  | 22,97 |  | 13,31 | 1,61 |
| 425 | Напиток Валетек | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 | 0,30 | 11,20 | 170,0 | 3,3 | 220,0 |  | 12,18 |  |
|  | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 |  | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 30 | 40,3 | 162,5 | 1256 | 13,86 | 43,63 | 175,0 | 3,5 | 462,09 |  | 129,55 | 16,90 |
|  |

День: вторник

 Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   |
|   Обед |
| 37 | Салат Студенческий | 100 | 3,6 | 10,5 | 8,3 | 142 | 0,09 | 5,22 |  |  | 19,31 |  | 21,47 | 0,85 |
| 131 | Рассольник домашний | 300/12 | 2,5 | 6,2 | 16,3 | 133 | 0,10 | 12,6 |  |  | 27,82 |  | 28,97 | 1,08 |
| 451 | Биточки  | 100/40 | 20,6 | 18,3 | 17,5 | 320 | 0,08 | 0,38 |  |  | 43,35 |  | 35,77 | 1,85 |
| 297 | Каша пшенная рассыпчатая | 250/7 | 10,8 | 8,8 | 60,5 | 370 | 0,34 | 0,00 |  |  | 25,95 |  | 75,66 | 2,53 |
| 639 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 |  |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 45,6 | 44,5 | 186,1 | 1453 | 13,98 | 18,49 |  |  | 133,35 |  | 178,67 | 17,83 |

День: среда

 Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   |
|   Обед |
| 49 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,9 | 3,4 | 8,4 | 67 | 0,03 | 2,10 |  |  | 18,98 |  | 23,09 | 0,79 |
| 148 | Суп лапша домашняя | 300 | 3,1 | 5,1 | 13,9 | 115 | 0,03 | 0,72 |  |  | 13,93 |  | 8,62 | 0,49 |
| 371 | Рыба припущенная | 120 | 27,1 | 8,6 | 0,7 | 188 | 0,21 | 0,30 |  |  | 22,39 |  | 32,41 | 0,71 |
| 520 | Картофельное пюре  | 220 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203 | 0,17 | 15,22 |  |  | 52,21 |  | 41,66 | 1,51 |
| 694 | Какао на молоке сгущенном | 200 | 3,5 | 3,4 | 19,6 | 120 | 0,02 | 0,15 |  |  | 107,17 |  | 26,03 | 0,83 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 46,7 | 28,3 | 124,3 | 1060 | 13,76 | 18,49 |  |  | 216,98 |  | 140,11 | 14,93 |
|  |

День: четверг

 Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
| 71 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,2 | 54 | 0,03 | 5,18 |  |  | 23,23 |  | 16,16 | 0,67 |
| 134 | Суп картофельный с крупой | 300 | 2,5 | 6,1 | 14,9 | 126 | 0,05 | 9,6 |  |  | 27,98 |  | 20,62 | 0,77 |
| 461 | Тефтели из говядины  | 100/50 | 13,7 | 21,4 | 17,6 | 319 | 0,08 | 1,80 |  |  | 43,90 |  | 31,62 | 1,42 |
| 332 | Макаронные изделия отварные | 220/8 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 0,09 | 0,00 |  |  | 14,03 |  | 11,09 | 1,12 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0,01 | 1,60 |  |  | 6,03 |  | 3,13 | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 33,4 | 37,7 | 159,4 | 1229 | 13,56 | 18,18 |  |  | 117,47 |  | 90,92 | 15,38 |

День: пятница

 Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 418 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,2 | 5,8 | 12,0 | 103 | 0,01 | 0,65 |  |  | 24,02 |  | 14,07 | 0,90 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 9,6 | 5,1 | 38,5 | 242 | 0,26 | 5,59 |  |  | 38,99 |  | 48,25 | 2,79 |
| 487 | Птица отварная  | 80 | 20,0 | 16,8 | 0,3 | 232 | 0,05 | 0,76 |  |  | 16,44 |  | 16,78 | 1,58 |
| 302 | Каша гречневая молочная вязкая | 250/7 | 10,9 | 11,3 | 44,5 | 325 | 0,26 | 0,61 |  |  | 149,78 |  | 132 | 4,13 |
| ТТК №15 | Чай из смеси с витаминами Валетек | 200 | 0,10 | 0,0 | 8,7 | 34 | 0,15 | 14 | 61,8 | 1,2 | 125, |  | 7,0 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 49,4 | 39,6 | 156,3 | 1303 | 14,03 | 21,61 | 61,8 | 1,2 | 356,53 |  | 226,4 | 20,0 |

**День: понедельник**

 **Неделя: первая**

**Сезон : осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
| 43 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,1 | 4,5 | 10,3 | 89,4 | 0,03 | 21,65 |  |  | 58,83 |  | 20,53 | 0,75 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 300 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133 | 0,10 | 7,92 |  |  | 16,05 |  | 25,11 | 1,03 |
| 302 | Каша рисовая молочная вязкая | 250/7 | 7,2 | 10,0 | 50,1 | 321 | 0,08 | 0,63 |  |  | 146,24 |  | 41,97 | 0,68 |
| 413 | Сосиски отварные | 100/5 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238 | 0,02 | 0,00 |  |  | 22,97 |  | 13,31 | 1,61 |
| 425 | Напиток Валетек | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 | 0,30 | 11,20 | 170,0 | 3,3 | 220,0 |  | 12,18 |  |
| 120 | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 30,1 | 39,8 | 151,9 | 1208,4 | 13,83 | 41,4 | 170,0 | 3,3 | 466,39 |  | 121,4 | 14,67 |

День: вторник

 Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
| 39 | Салат Школьный | 100 | 1,5 | 7,4 | 6,4 | 98 | 0,04 | 4,4 |  |  | 27,32 |  | 17,95 | 0,94 |
| 135 | Суп из овощей  | 300 | 2,2 | 10,65 | 12,8 | 106 | 0,09 | 10,22 |  |  | 25,61 |  | 24,6 | 0,90 |
| 302 | Каша гречневая молочная вязкая | 250/7 | 10,9 | 11,3 | 44,5 | 325 | 0,26 | 0,61 |  |  | 149,78 |  | 132,0 | 4,13 |
| 388 | Котлеты рыбные | 120 | 19,0 | 12,8 | 18,3 | 266 | 0,17 | 0,45 |  |  | 55,55 |  | 35,58 | 1,18 |
| 639 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 |  |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: среда

 Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
| 25 | Салат Степной | 100 | 1,5 | 3,5 | 7,4 | 67 | 0,06 | 2,86 |  |  | 17,89 |  | 18,17 | 0,56 |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем  | 300/10 | 2,0 | 6,0 | 14,0 | 117 | 0,05 | 9,53 |  |  | 34,73 |  | 24,32 | 1,13 |
| 443 | Плов из говядины | 250 | 26,1 | 25,3 | 38,6 | 490 | 0,08 | 0,64 |  |  | 20,37 |  | 54,95 | 3,67 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0,01 | 1,60 |  |  | 6,03 |  | 3,13 | 0,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: четверг

 Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
|  | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 |  | 9 | 2,2 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 9,6 | 5,1 | 38,5 | 242 | 0,26 | 5,59 |  |  | 38,99 |  | 48,25 | 2,79 |
| 451 | Биточки  | 100/40 | 20,6 | 18,3 | 17,5 | 320 | 0,08 | 0,38 |  |  | 43,35 |  | 35,77 | 1,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

День: пятница

 Неделя: первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
| 64 | Салат из свеклы | 100 | 1,3 | 8,2 | 6,6 | 105 | 0,01 | 1,86 |  |  | 34,61 |  | 18,65 | 1,20 |
| 132 | Рассольник по ленинградский | 300/25/12 | 9,6 | 11,8 | 18,5 | 221 | 0,09 | 8,04 |  |  | 21,26 |  | 34,69 | 1,91 |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 250/7 | 14,4 | 9,4 | 63,0 | 401 | 0,43 | 0,0 |  |  | 23,45 |  | 221,58 | 7,59 |
| 487 | Птица отварная  | 80 | 20,0 | 16,8 | 0,3 | 232 | 0,05 | 0,76 |  |  | 16,44 |  | 16,78 | 1,58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: понедельник

 Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   |
|   Обед |
| **43** | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,1 | 4,5 | 10,3 | 89,4 | 0,03 | 21,65 |  |  | 58,83 |  | 20,53 | 0,75 |
| 134 | Суп картофельный с крупой | 300 | 2,5 | 6,1 | 14,9 | 126 | 0,05 | 9,6 |  |  | 27,98 |  | 20,62 | 0,77 |
| 332 | Макаронные изделия отварные | 220/8 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 0,09 | 0,00 |  |  | 14,03 |  | 11,09 | 1,12 |
| 413 | Сосиски отварные  | 100 | 10,0 | 21,7 | 0,8 | 238 | 0,02 | 0,00 |  |  | 22,97 |  | 13,31 | 1,61 |
| 425 | Напиток Валетек | 200 | 0 | 0 | 15,8 | 60 | 0,30 | 11,20 | 170,0 | 3,3 | 220,0 |  | 12,18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

День: вторник

 Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   |
|   Обед |
| 71 | Винегрет овощной | 100 | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,2 | 54 | 0,03 | 5,18 |  |  | 23,23 |  | 16,16 | 0,67 |
| 131 | Рассольник домашний | 300/12 | 2,5 | 6,2 | 16,3 | 133 | 0,10 | 12,6 |  |  | 27,82 |  | 28,97 | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297 | Каша пшенная рассыпчатая | 250/7 | 10,8 | 8,8 | 60,5 | 370 | 0,34 | 0,00 |  |  | 25,95 |  | 75,66 | 2,53 |
| 639 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 |  |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: среда

 Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   |
|   Обед |
|  | Огурцы порционные | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем  | 300/10 | 2,0 | 6,0 | 14,0 | 117 | 0,05 | 9,53 |  |  | 34,73 |  | 24,32 | 1,13 |
| 443 | Плов из говядины | 250 | 26,1 | 25,3 | 38,6 | 490 | 0,08 | 0,64 |  |  | 20,37 |  | 54,95 | 3,67 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0,01 | 1,60 |  |  | 6,03 |  | 3,13 | 0,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

День: четверг

 Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|   Обед |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 451 | Биточки  | 100/40 | 20,6 | 18,3 | 17,5 | 320 | 0,08 | 0,38 |  |  | 43,35 |  | 35,77 | 1,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: пятница

 Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мп) | Минеральные вещества(мп) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Cа | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 418 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,2 | 5,8 | 12,0 | 103 | 0,01 | 0,65 |  |  | 24,02 |  | 14,07 | 0,90 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 9,6 | 5,1 | 38,5 | 242 | 0,26 | 5,59 |  |  | 38,99 |  | 48,25 | 2,79 |
| 487 | Птица отварная  | 80 | 20,0 | 16,8 | 0,3 | 232 | 0,05 | 0,76 |  |  | 16,44 |  | 16,78 | 1,58 |
| 302 | Каша гречневая молочная вязкая | 250/7 | 10,9 | 11,3 | 44,5 | 325 | 0,26 | 0,61 |  |  | 149,78 |  | 132 | 4,13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |