|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:Начальник Бирского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Республике Башкортостан \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Янтурина Д.С. |  | Утверждаю:И.о.директора государственного автономного профессионального образовательного учреждения Башкирский северо – западный сельскохозяйственный колледж\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Валиев И.М. |

Примерное двухнедельное меню для обучающихся детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей и детей инвалидов

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 2022 г

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

Примерное двухнедельное меню для обучающихся детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей

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 |
|   Завтрак  |
| 340 | Омлет натуральный | 200/10 | 19,4 | 31,5 | 3,5 | 375 | 0,09 | 0,29 |  |  | 133,45 |  | 22,39 | 3,33 |
| 630 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,01 | 0,26 |  |  | 53,06 |  | 6,09 | 0,07 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 9,2 | 5,8 | 24,2 | 190 | 0,09 | 0,14 |  |  | 211,5 |  | 27,5 | 1,14 |
| 277 | Блинчики с яблочным фаршем | 150/7 | 9,0 | 12,0 | 55,2 | 363 | 0,10 | 1,47 |  |  | 141,58 |  | 25,21 | 1,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 97 | 11,3 |  |  |  | 2,9 |  | 10,5 | 20 |
|  | Итого  |  | 45,1 | 51,9 | 134 | 1086 | 11,59 | 2,16 |  |  | 542,49 |  | 91,69 | 26,4 |
|   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  | 300/25 | 10,2 | 8,6 | 22,6 | 212 | 0,10 | 7,92 |  |  | 19,25 | 65,4 | 32,81 | 1,93 |
| 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 |  |
|  | Яблоко  | 100 | 0,26 | 0,11 | 11,41 | 52 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 |  | 9 | 2,2 |
| 120 | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 37,36 | 45,51 | 163,31 | 1339,4 | 13,86 | 51,4 | 175,0 | 3,5 | 485,59 | 65,4 | 138,1 | 17,77 |
|   Ужин |
| 51 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 0,8 | 5,1 | 7,4 | 78 | 0,02 | 3,94 |  |  | 22,9 |  | 12,68 | 1,29 |
| 224 | Рагу овощное  | 200 | 12,1 | 14,5 | 21,1 | 264 | 0,11 | 9,90 |  |  | 44,53 |  | 42,51 | 1,43 |
| 371 | Рыба припущенная | 120 | 27,1 | 8,6 | 0,7 | 188 | 0,21 | 0,30 |  |  | 22,39 |  | 32,41 | 0,71 |
| 741 | Ватрушка с творогом | 70 | 8,6 | 4,2 | 27,1 | 183 | 0,05 | 0,05 |  |  | 45,90 |  | 10,73 | 0,60 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,0 | 19,8 | 77 | 0,01 | 5,28 |  |  | 7,11 |  | 2,49 | 0,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 245 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 56,4 | 33 | 128,4 | 1035 | 13,7 | 14,47 |  |  | 145,13 |  | 109,12 | 14,74 |
|  | **Всего**  |  | **138,86** | **130,41** | **425,71** | **3460,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|   Завтрак  |
| 311 | Каша манная молочная жидкая | 250/7 | 7,5 | 10,0 | 37,2 | 269 | 0,09 | 0,67 |  |  | 158,89 |  | 23,66 | 0,52 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4,1 | 17,0 | 24,3 | 269 | 0,08 | 0,00 |  |  | 13,9 |  | 16,5 | 1,04 |
| 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 ржаной | 50 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 97 | 11,3 |  |  |  | 2,9 |  | 10,5 | 20 |
|  | Итого  |  | 17,8 | 28,2 | 110,7 | 672 | 11,47 | 1,79 |  |  | 178,42 |  | 51,39 | 21,62 |
|   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  | 300/25 | 9,2 | 10,6 | 12,8 | 185 | 0,09 | 10,22 |  |  | 28,81 | 65,4 | 32,3 | 1,80 |
| 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  |  | 50,5 | 49,3 | 164,7 | 1426 | 13,83 | 14 |  |  | 258,66 | 65,4 | 234,78 | 20,53 |
|   Ужин |
| 71 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,2 | 54 | 0,03 | 5,18 |  |  | 23,23 |  | 16,16 | 0,67 |
| 437 | Гуляш  | 120 | 21,7 | 22,6 | 2,9 | 303 | 0,04 | 0,31 |  |  | 14,80 |  | 28,12 | 3,25 |
| 332 | Макаронные изделия отварные | 220/8 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 0,09 | 0,00 |  |  | 14,03 |  | 11,09 | 1,12 |
| ТТК №15 | Чай из сухой смеси с витаминами Валетек | 200 | 0,10 | 0,0 | 8,7 | 34 | 0,15 | 14 | 61,8 | 1,2 | 125, |  | 7,0 |  |
| 280 | Оладьи  | 150/30 | 13,5 | 12,6 | 74,6 | 467 | 0,14 | 0,72 |  |  | 196,25 |  | 32,19 | 1,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 245 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 52,3 | 45,3 | 193,9 | 1398 | 1,75 | 20,21 | 61,8 | 1,2 | 375,61 |  | 102,86 | 16,76 |
|  | **Всего**  |  | **120,6** | **122,8** | **469,3** | **3496** |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|   Завтрак  |
| 302 | Каша овсяная геркулес молочная вязкая  | 250/7 | 10,0 | 12,7 | 43,7 | 330 | 0,25 | 0,63 |  |  | 168,75 |  | 82,69 | 2,05 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 |  |  | 0,26 |  | 0,00 | 0,03 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40/15/50 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326 | 0,07 |  |  |  | 17,64 |  | 16,37 | 1,45 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 97 | 11,3 |  |  |  | 2,9 |  | 10,5 | 20 |
|  | Итого  |  | 19,6 | 26,4 | 143,6 | 788 | 11,62 | 0,63 |  |  | 189,55 |  | 109,56 | 23,53 |
|   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  | 300/25/10 | 9,0 | 11,6 | 14,0 | 196 | 0,05 | 9,53 |  |  | 337,93 | 65,4 | 31,02 | 2,03 |
| 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 |
| 769 | Булочка домашняя | 100 | 7,3 | 11,7 | 55,4 | 358 | 0,08 |  |  |  | 15,51 |  | 9,72 | 0,82 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 51,5 | 52,7 | 187,7 | 1554 | 13,57 | 13,03 |  |  | 394,48 | 65,4 | 122,16 | 17,74 |
|   Ужин |
| 21 | Салат Здоровье | 100 | 1,5 | 5,1 | 7,2 | 80 | 0,05 | 6,73 |  |  | 24,94 |  | 23,69 | 0,83 |
| 297 | Каша пшенная рассыпчатая | 250/7 | 10,8 | 8,8 | 60,5 | 370 | 0,34 | 0,00 |  |  | 25,95 |  | 75,66 | 2,53 |
| 471 | Фрикадельки мясные | 100/40 | 14,1 | 11,8 | 10,4 | 205 | 0,06 | 0,03 |  |  | 31,08 |  | 26,40 | 1,15 |
|  | Йогурт  | 100 | 5 | 3,2 | 3,5 | 69 | 2,7 | 0,7 | 2,4 | 0,6 | 12,2 |  | 3,8 | 0,6 |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 |  |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
| 806 | Коржи молочные | 100 | 6,5 | 10,6 | 61,5 | 366 | 0,07 | 0,05 |  |  | 23,60 |  | 9,49 | 0,78 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 245 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 45,6 | 28,3 | 194,3 | 1372 | 16,52 | 8,63 | 2,4 | 0,6 | 122,8 |  | 148,07 | 16,55 |
|  | **Всего**  |  | **116,7** | **107,4** | **525,6** | **3714** |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|  Завтрак  |
| 311 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250/7 | 9,1 | 10,1 | 44,3 | 296 | 0,17 | 0,64 |  |  | 163,75 |  | 44,35 | 2,24 |
| 71 | Салат из моркови | 100 | 1,1 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,04 | 1,72 |  |  | 20,70 |  | 28,43 | 0,55 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 |  |  | 0,26 |  | 0,00 | 0,03 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 9,2 | 5,8 | 24,2 | 190 | 0,09 | 0,14 |  |  | 211,5 |  | 27,5 | 1,14 |
|  | Апельсин  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 1,7 | 67 |  |  | 3,4 |  |  | 1,7 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 97 | 11,3 |  |  |  | 2,9 |  | 10,5 | 20 |
|  | Итого  |  | 26,5 | 21,8 | 140,1 | 761 | 13,3 | 69,5 |  |  | 402,51 |  | 110,78 | 25,66 |
|   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 | 300/25 | 16,6 | 10,7 | 38,5 | 321 | 0,26 | 5,59 |  |  | 42,19 | 65,4 | 55,95 | 3,69 |
| 388 | Котлеты рыбные | 120 | 19,0 | 12,8 | 18,3 | 266 | 0,17 | 0,45 |  |  | 55,55 |  | 35,58 | 1,18 |
| 520 | Картофельное пюре  | 220 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203 | 0,17 | 15,22 |  |  | 52,21 |  | 41,66 | 1,51 |
| 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  |  | 49,4 | 38,8 | 162,1 | 1323 | 13,95 | 27,26 |  |  | 185,6 | 65,4 | 162,57 | 18,72 |
|   Ужин |
| 42 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 1,8 | 4,6 | 9,6 | 87 | 0,03 | 19,6 |  |  | 47,25 |  | 16,42 | 1,07 |
| 148 | Бефстроганов из отварного мяса | 120 | 26,0 | 20,0 | 3,4 | 300 | 0,04 | 0,08 |  |  | 20,46 |  | 25,94 | 2,81 |
| 311 | Каша молочная Дружба | 250/7 | 7,7 | 10,6 | 41 | 291 | 0,14 | 0,66 |  |  | 156,08 |  | 45,44 | 0,99 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 |  |  | 0,26 |  | 0,00 | 0,03 |
| 304 | Блины  | 150/7 | 11,1 | 18,3 | 48,9 | 407 | 0,12 | 0,56 |  |  | 134,08 |  | 23,38 | 1,04 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 245 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 54,3 | 54,1 | 164,3 | 1365 | 13,63 | 20,3 |  |  | 360,43 |  | 119,48 | 16,54 |
|  | **Всего**  |  | **130,2** | **114,7** | **466,5** | **3449** |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|  Завтрак  |
| 245 | Запеканка манная с изюмом | 220/40 | 12,4 | 10,7 | 76,3 | 447 | 0,12 | 0,95 |  |  | 253,23 |  | 37,15 | 1,01 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4,1 | 17,0 | 24,3 | 269 | 0,08 | 0,00 |  |  | 13,9 |  | 16,5 | 1,04 |
| 630 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,01 | 0,26 |  |  | 53,06 |  | 6,09 | 0,07 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 97 | 11,3 |  |  |  | 2,9 |  | 10,5 | 20 |
|  | Итого  |  | 24 | 30,3 | 151,7 | 874 | 11,51 | 1,21 |  |  | 323,09 |  | 70,24 | 22,12 |
|   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 |
|   Ужин |
| 75 | Салат с сыром | 100 | 8,2 | 10,7 | 4,2 | 148 | 0,05 | 2,33 |  |  | 251,59 |  | 29,25 | 0,61 |
| 456 | Зразы из говядины | 100/10 | 12,8 | 22,0 | 13,7 | 304 | 0,09 | 0,33 |  |  | 43,68 |  | 26,73 | 1,55 |
| 534 | Капуста тушеная | 220 | 5,0 | 6,3 | 21,7 | 162 | 0,08 | 37,90 |  |  | 118,93 |  | 45,15 | 1,75 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,7 | 5,9 | 9,0 | 111 | 0,06 | 1,09 |  |  | 222,46 |  | 25,66 | 0,18 |
|  | Яблоко  | 100 | 0,26 | 0,11 | 11,41 | 52 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 |  | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 245 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 39,56 | 45,61 | 112,31 | 1022 | 13,61 | 51,65 | 5 | 0,2 | 654,96 |  | 144,09 | 16,89 |
|  | **Всего**  |  | **116,56** | **122,71** | **414,01** | **3259** |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|   Завтрак  |
| 294 | Сырники из творога | 200/15 | 29,4 | 34,9 | 46,9 | 623 | 0,15 | 1,03 |  |  | 319,33 |  | 50,60 | 1,45 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 50/20 | 9,2 | 5,8 | 24,2 | 190 | 0,09 | 0,14 |  |  | 211,5 |  | 27,5 | 1,14 |
|  | Йогурт  | 100 | 5 | 3,2 | 3,5 | 69 | 2,7 | 0,7 | 2,4 | 0,6 | 12,2 |  | 3,8 | 0,6 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 |  |  | 0,26 |  | 0,00 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 97 | 11,3 |  |  |  | 2,9 |  | 10,5 | 20 |
|  | Итого  |  | 49,8 | 45,1 | 123,6 | 1014 | 14,24 | 1,87 | 2,4 | 0,6 | 546,19 |  | 92,4 | 23,22 |
|   Обед |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 300/25 | 10,2 | 8,6 | 22,6 | 212 | 0,10 | 7,92 |  |  | 19,25 | 65,4 | 32,81 | 1,93 |
| 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 |  |
| 280 | Оладьи с молоком сгущенным | 150/30 | 13,5 | 12,6 | 74,6 | 467 | 0,14 | 0,72 |  |  | 196,25 |  | 32,19 | 1,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 50,1 | 58,1 | 227,3 | 1755 | 13,97 | 34,35 | 170,0 | 3,3 | 645,54 | 65,4 | 160,44 | 16,9 |
|   Ужин |
| ~~31~~ | Салат Пестрый | 100 | 1,0 | 5,1 | 10,4 | 90 | 0,02 | 3,92 |  |  | 26,03 |  | 15,29 | 1,41 |
| 436 | Жаркое по -домашнему | 250 | 25,4 | 25,8 | 23,0 | 429 | 0,19 | 10,65 |  |  | 29,97 |  | 61,07 | 4,65 |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 |  |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 |  | 9 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 245 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 34,5 | 31,9 | 104,8 | 848 | 13,54 | 25,69 | 5 | 0,2 | 77,03 |  | 94,39 | 18,92 |
|  | **Всего**  |  | **134,4** | **135,1** | **455,7** | **3617** |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|   Завтрак  |
| 311 | Каша манная молочная жидкая | 250/7 | 7,5 | 10,0 | 37,2 | 269 | 0,09 | 0,67 |  |  | 158,89 |  | 23,66 | 0,52 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 50/15/50 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326 | 0,07 |  |  |  | 17,64 |  | 16,37 | 1,45 |
| 630 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,01 | 0,26 |  |  | 53,06 |  | 6,09 | 0,07 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 97 | 11,3 |  |  |  | 2,9 |  | 10,5 | 20 |
|  | Итого  |  | 18,4 | 25,1 | 139,2 | 753 | 11,47 | 0,93 |  |  | 232,49 |  | 56,62 | 22,04 |
|   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 | 300/25/12 | 9,5 | 11,8 | 16,3 | 212 | 0,10 | 12,6 |  |  | 31,02 | 65,4 | 36,67 | 1,98 |
| 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  |  | 52,6 | 50,1 | 186,1 | 1532 | 13,98 | 18,49 |  |  | 136,55 |  | 186,37 | 18,73 |
|   Ужин |
| 224 | Рагу овощное  | 200 | 12,1 | 14,5 | 21,1 | 264 | 0,11 | 9,90 |  |  | 44,53 |  | 42,51 | 1,43 |
| 456 | Зразы из говядины | 100/10 | 12,8 | 22,0 | 13,7 | 304 | 0,01 | 0,33 |  |  | 43,68 |  | 26,73 | 1,55 |
| 645 | Кефир  | 200/10 | 5,7 | 6,3 | 17,6 | 151 | 0,06 | 1,37 |  |  | 235,5 |  | 27,44 | 0,23 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 |  |  | 0,26 |  | 0,00 | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 245 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 38,3 | 43,4 | 113,8 | 999 | 13,48 | 11,6 |  |  | 326,27 |  | 104,98 | 13,84 |
|  | **Всего**  |  | **109,3** | **118,6** | **439,1** | **3284** |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|   Завтрак  |
| 302 | Каша овсяная геркулес молочная вязкая  | 250/7 | 10,0 | 12,7 | 43,7 | 330 | 0,25 | 0,63 |  |  | 168,75 |  | 82,69 | 2,05 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 |  |  | 0,26 |  | 0,00 | 0,03 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4,1 | 17,0 | 24,3 | 269 | 0,08 | 0,00 |  |  | 13,9 |  | 16,5 | 1,04 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 97 | 11,3 |  |  |  | 2,9 |  | 10,5 | 20 |
|  | Итого  |  | 20,3 | 30,9 | 117 | 731 | 11,63 | 0,63 |  |  | 185,81 |  | 109,69 | 23,12 |
|   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 | 300/25 | 10,1 | 10,7 | 13,9 | 194 | 0,03 | 0,72 |  |  | 17,13 | 65,4 | 16,32 | 1,39 |
| 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  |  | 53,7 | 33,9 | 124,3 | 1139 | 13,76 | 18,49 |  |  | 220,18 | 65,4 | 147,81 | 15,83 |
|   Ужин |
| 78 | Икра свекольная | 100 | 1,8 | 7,1 | 9,3 | 108 | 0,03 | 3,36 |  |  | 29,62 |  | 20,41 | 1,20 |
| 205 | Котлеты рубленые из птицы | 120/7 | 18,0 | 25,5 | 18,5 | 378 | 0,09 | 0,47 |  |  | 26,37 |  | 27,22 | 2,15 |
| 259 | Крупеник  | 220/8 | 22,5 | 19,9 | 45,8 | 456 | 0,21 | 0,24 |  |  | 170,62 |  | 127,98 | 4,28 |
|  | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 5 | 0,2 | 16 |  | 9 | 2,2 |
| 630 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,01 | 0,26 |  |  | 53,06 |  | 6,09 | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 245 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 51,7 | 54,9 | 146,9 | 1295 | 13,67 | 14,33 | 5 | 0,2 | 297,97 |  | 199 | 20,5 |
|  | **Всего**  |  | **125,7** | **119,7** | **388,2** | **3165** |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|   Завтрак  |
| 40 | Салат витаминный | 100 | 1,6 | 4,6 | 11,1 | 90 | 0,03 | 13,88 |  |  | 38,53 |  | 19,68 | 0,96 |
| 311 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250/7 | 9,1 | 10,1 | 44,3 | 296 | 0,17 | 0,64 |  |  | 163,75 |  | 44,35 | 2,24 |
| 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 ржаной | 50 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 97 | 11,3 |  |  |  | 2,9 |  | 10,5 | 20 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 122 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 24,5 | 16,5 | 156,9 | 642 | 24,8 | 15,64 |  |  | 210,21 |  | 83,56 | 33,86 |
|   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 | 300/25 | 10,2 | 8,6 | 23,2 | 214 | 0,10 | 8,4 |  |  | 21,78 | 65,4 | 36,51 | 2 |
| 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 |
| 738 | Пирожки печеные с картофелем | 90 | 6,1 | 6,0 | 35,5 | 222 | 0,05 | 0,46 |  |  | 11,62 |  | 9,33 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 47,2 | 46,2 | 201,2 | 1539 | 13,66 | 17,44 |  |  | 122,89 |  | 116,14 | 17,23 |
|   Ужин |
| ТТК №3 | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 3,2 | 10,0 | 10,1 | 145 | 0,10 | 6,62 |  |  | 16,21 |  | 19,37 | 0,81 |
| 297 | Каша рисовая рассыпчатая | 250/7 | 6,0 | 6,5 | 61,3 | 334 | 0,06 | 0,0 |  |  | 7,62 |  | 41,58 | 0,86 |
| 163 | Котлета Здоровье | 120 | 18,0 | 14,7 | 9,6 | 243 | 0,08 | 0,66 |  |  | 45,83 |  | 34,09 | 1,62 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,1 | 35 | 0,00 | 0,00 |  |  | 0,26 |  | 0,00 | 0,03 |
| 806 | Коржи молочные | 100 | 6,5 | 10,6 | 61,5 | 366 | 0,07 | 0,05 |  |  | 23,60 |  | 9,49 | 0,78 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 245 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 41,4 | 42,4 | 203,9 | 1368 | 13,61 | 7,33 |  |  | 95,82 |  | 112,83 | 14,7 |
|  | **Всего**  |  | **113,1** | **105,1** | **562** | **3549** |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 |
|  Завтрак  |
| 311 | Каша манная молочная жидкая | 250/7 | 7,5 | 10,0 | 37,2 | 269 | 0,09 | 0,67 |  |  | 158,89 |  | 23,66 | 0,52 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 50/15/50 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326 | 0,07 |  |  |  | 17,64 |  | 16,37 | 1,45 |
| 630 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,01 | 0,26 |  |  | 53,06 |  | 6,09 | 0,07 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 6,1 | 1,2 | 39,9 | 97 | 11,3 |  |  |  | 2,9 |  | 10,5 | 20 |
|  | Итого |  | 18,4 | 25,1 | 139,2 | 753 | 11,47 | 0,93 |  |  | 232,49 |  | 56,62 | 22,04 |
|  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 | 300/25 | 16,6 | 10,7 | 38,5 | 321 | 0,26 | 5,59 |  |  | 42,19 | 65,4 | 55,95 | 3,69 |
| 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 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,0 | 19,8 |  77 | 0,01 | 5,28 |  |  | 7,11 |  | 2,49 | 0,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 367 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 56,5 | 45,2 | 167,4 | 1425 | 13,89 | 12,89 |  |  | 241,84 | 65,4 | 229,59 | 21,01 |
|  Ужин  |
| 355 | Вареники ленивые | 220/6 | 31,8 | 19,5 | 30,7 | 429 | 0,08 | 0,33 |  |  | 253,26 |  | 37,81 | 1,17 |
| 75 | Салат с сыром | 100 | 8,2 | 10,7 | 4,2 | 148 | 0,05 | 2,33 |  |  | 251,59 |  | 29,25 | 0,61 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,7 | 5,9 | 9,0 | 111 | 0,06 | 1,09 |  |  | 222,46 |  | 25,66 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 245 | 13,3 |  |  |  | 2,3 |  | 8,3 | 10,6 |
|  | Итого  |  | 53,3 | 36,7 | 96,2 | 933 | 13,49 | 3,75 |  |  | 729,61 |  | 101,02 | 12,56 |
|  | **Всего**  |  | **128,2** | **107** | **402,8** | **3111** |  |  |  |  |  |  |  |  |