

Утверждаю:

Директор ОГВПОУ "КАПТ"

Н.Л. Сайнакова

Сезон:

Осень-Зима

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ОГВПОУ «Кривошеинский агропромышленный техникум»

Возрастная категория:

15 лет и старше

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя первая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром	220	8,56	11,06	54,17	286	0,14	0,96	14,80	0,77	144,67	218,3	44,33	2,35	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
3	Бутерброд с сыром Российским	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49	
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77	
	итого		19,96	20,08	117,81	549,76	0,32	1,1	73,8	2,15	166,4	159,7	78,28	3,89	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	126,15	0,08	0	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
268	Котлеты мясные	100	16	24	14,3	344	0,08	0,34	44,8	2,67	43,14	188,8	55,78	2,8	
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,07	0,64	0	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47	
331	Соус сметанный с томатом	20	0,324	1,174	1,4082	17,5	0,0046	0,2676	6,765	0,15	5,848	5,876	1,958	0,0796	
	Напиток витаминизированный "Вит ошка"	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0	
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
45	Салат из белокачаной капусты с морковью	100	1,312	3,249	6,466	60,4	0,022	17,098	0	2,93	24,971	28,307	25,29	1,19	
	итого		41,72	28,29	188,59	1234,9	0,602	11,24	38,3	8,55	155,9	681,25	325,88	11,63	
	Полдник														
406	Пирожки печеные с картофелем с луком	100	6,19	6,7	36,69	232	0,12	0,91	16,1	2,67	22,19	75,1	26,77	1,28	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	итого		6,26	6,72	51,69	292	0,12	0,94	16,1	2,67	33,29	77,9	28,17	1,56	
	Ужин														
268	Котлеты из говядины	100	11,88	3,99	9,92	242	0,045	0	30	2,67	9,62	127,32	22,95	2,03	
331	Соус сметанный с томатом	20	0,88	2,5	3,52	40	0,01	0,67	16,9	0,15	14,62	14,7	4,9	0,2	
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0	0,24	49,3	115,46	37	1,35	
	Киселёк витаминизированный "Полезные продукты"	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	0	
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
	итого		28,7	14,39	136,14	601,76	0,695	44,98	47,03	7,36	168,04	387,98	114,35	5,23	
	2 ужин														
ПР	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	ИТОГО		62,032	49,439	320,106	1603,92	1,237	65,518	176,93	15,11	632,701	833,887	274,09	12,07	

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	А	Ж	Е	У	Са	Р		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	54,8	0,62	149,92	234,98	70,82	1,76				
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	2,36	16,75	15,2	221,31	0,034	0	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35				
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,03	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2				
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77				
	итого		19,98	31,24	122,62	735,18	0,384	2,29	94,8	1,97	307,75	429,49	123,68	4,88				
Обед																		
102	Суп картофельный горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,82	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05				
293	Бройлер -цыпленок жареный с маслом	100/5	18,2	18,26	0,1	237	0,075	2,13	80,1	1,46	38,78	133,55	18,69	1,3				
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0	0,24	49,3	115,46	37	1,35				
332	Соус сметанный с луком	20	3,24	2,94	3,52	43,75	0,011	0,64	17,25	0,14	16,06	16,32	4,19	0,19				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0,82	32,32	21,9	17,56	0,48				
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
50	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	4,94	9,5	7,86	137,02	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53				
	итого		39,59	30,936	162,83	1118,4	0,387	19,8	17,254	6,97	187,34	600,48	143,37	6,63				
Полдник																		
421	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	56,54	262	0,14	0	26	1,38	22	74	29	1,38				
	Напиток витаминизированный "Полезные продукты"	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0				
	итого		7,76	4,72	75,54	337	0,44	20	26,12	3,72	22	74	29	1,38				
Ужин																		
293	Птица жареная	100	2,2	2,78	16,08	106	0,12	11,07	0	1,28	24,18	71,1	29,35	1,1				
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,05	34,32	0	3,46	110,9	80,28	41,3	1,62				
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	итого		18,25	10,77	122,38	362,96	0,32	45,42	0	6,69	180,68	284,68	121,55	4,65				
2 ужин																		
ПР	Сок абрикосовый	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2				
	ИТОГО		56,73	61,23	336,4	1672,16	1,244	76,43	199,92	14,74	918,88	1088,57	328,63	12,64				

Неделя первая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	А	Ж	Е	У	Са		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом и сахаром	220	7,31	10,98	49,18	325	0,12	0,96	54,8	0,59	162,34	241,51	36,46	0,97			
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6			
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77			
	итого		15,31	15,57	125,82	587,76	0,3	1,09	74,8	1,89	199,54	328,01	66,56	2,62			
Обед																	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	10,27	11,12	62,75	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85			
279	Тефтели мясные	100	9,75	4,95	3,8	244	0,06	0,32	45,2	5,12	45,88	166,7	38,26	1,46			
312	Картофельное пюре	200	3,81	5,76	30,68	190	0,2	28	0	0,27	19,52	110,2	39,1	1,54			
377	Чай с лимоном	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65			
67	Винегрет овощной	100	2,73	7,06	9,55	112,7	0,09	8,36	19,8	2,83	19,55	65,23	24,13	0,9			
	итого		35,75	23,35	184,68	645,76	0,46	32,08	51,02	7,34	150,07	572,39	176,79	5,78			
Полдник																	
419	Пирожки песочные с яблоками	75	4,96	8,14	36,24	238	0,06	0,26	18	2,56	24	49,8	15,2	1,14			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	итого		5,09	8,16	51,44	300	0,06	3,09	18	2,57	38,2	54,2	17,6	1,5			
Ужин																	
255	Печень по-строгановски с соусом сметанным с луком	75/75	19,89	16,85	5,28	277,5	0,3	12,68	8673	5,16	49,86	358,98	26,2	7,5			
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,07	0	0	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,08	0	0,2	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65			
	итого		40,26	24,67	160,25	46,76	0,54	12,76	8673	8,6	96,68	585,04	136,86	11,58			
2 ужин																	
ПР	Печенье	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2			
	ИТОГО		102,21	76,75	530,19	1680,28	1,44	50,42	8856,82	20,4	724,49	1719,64	425,81	21,68			

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Са		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63	
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	2,36	16,75	15,2	221,31	0,034	0	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77	
	итого		17,49	30,97	131,14	757,27	0,264	2,43	94,8	1,58	314,14	372,84	93,09	4,15	
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	
255	Печень по строгановски	100	9,34	11,28	3,82	164	0,13	47,63	3963	0,396	12,01	136,51	9,22	7,01	
309	Макаронные изделия	200	4,09	6,4	27,25	183	0,42	24,21	0	0,24	49,3	115,46	37	1,35	
	Киселек витаминизированный	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	0	
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	27,35	70,66	95,52	1127	0,91	83,65	198	0,19	195,55	652,37	241,34	9	
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
	итого		54,46	94,74	233,79	1709,16	1,96	185,89	4161,13	7,526	385,81	1087,87	363,26	20,19	
Полдник															
449	Полоска песочная с повидлом	100	5,82	21,38	42,1	384	0,08	0,06	14	6,88	18,4	56,2	20,8	1,22	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	итого		5,89	21,4	57,1	444	0,08	0,09	14	6,88	29,5	59	22,2	1,5	
Ужин															
289	Рагу из бройлер-цыпленка	75/250	19,22	15,98	22,8	312	1,5	17,55	31,5	3	42,89	207,15	54	2,75	
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
	итого		31,07	17,48	95,25	358,76	1,65	17,55	31,5	4,95	77,39	337,65	103,5	4,4	
	Киселек витаминизированный "Полезные продукты"	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	0	
2 ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
ИТОГО															
			114,71	169,59	525,28	3369,19	4,014	207,36	4341,43	20,936	1046,84	2037,36	610,05	30,44	

Неделя первая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Р	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5		
2	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,03	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2		
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77		
	итого		21,22	20,39	117	619,87	0,29	2,61	117	1,9	422,7	386,2	78,41	3,76		
Обед																
96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107	0,09	8,37	0	2,35	29,15	56,72	24,18	0,92		
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	1,29	369,8	108,2	38,7	1,92		
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	14,22	60,27	62,75	850	0,29	59,5	0	0	307,21	394,96	186,2	10,67		
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13		
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
	итого		41,17	78,58	172,25	1262,36	0,6	81,33	14,6	5,59	755,99	713,58	310,85	17,29		
Полдник																
401	Оладьи с повидлом	150/15	11,6	11,48	71,29	435	0,23	0,63	27,5	5,53	127,83	186,7	49,91	1		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	итого		11,67	11,5	86,29	495	0,23	0,66	27,5	5,53	138,93	189,5	51,31	1,28		
Ужин																
268	Котлеты	100	1,78	5,26	12,95	106,3	0,07	14,58	0	0,42	26,08	46,81	20,23	0,77		
309	Макаронные изделия отварные	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,05	34,32	0	3,46	110,9	80,28	41,3	1,62		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
	итого		17,83	13,25	119,25	363,26	0,27	48,93	0	5,83	182,58	260,39	112,43	4,32		
2 ужин																
ПР	Сок абрикосовый	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	40	0	240	180	28	0,2		
	ИТОГО		97,69	128,72	502,79	2840,49	1,45	134,93	199,1	18,85	1740,2	1729,67	581	26,85		

СУББОТА

СУББОТА

Неделя первая

№ рец.	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	Fe		
	Завтрак															
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и сахаром	220	7,63	11,1	60,76	374	0,09	0,96	54,8	0,4	138,77	153,61	31,61	1,71		
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	46,76	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77		
	итого		15,63	15,69	137,4	636,76	0,27	1,09	74,8	1,7	175,97	240,11	61,71	3,36		
	Обед															
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144	0,15	8,5	0,018	0,5	18,75	88,25	32,5	1,08		
268	Биточки мясные	100	12,28	11,72	14,82	244	0,06	0,32	45,2	5,12	45,88	166,7	38,26	1,46		
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,05	34	0	3,46	110,9	80,28	41,3	1,62		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	32	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	2,73	7,06	9,55	112,7	0,09	8,36	19,8	2,83	19,55	65,23	24,13	0,9		
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
	итого		35,7	31,64	181,72	830,46	0,52	83,18	65,018	14,06	235,42	576,96	218,69	7,67		
	Полдник															
421	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	56,54	262	0,14	0	26	1,38	22	74	29	1,38		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	итого		7,83	4,74	71,54	322	0,14	0,03	26	1,38	33,1	76,8	30,4	1,66		
	Ужин															
265	Плов	250	10,25	18,25	45,75	376,75	0,075	1	1,25	5,5	51	154	53	2		
376	Чай с сахаром	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,08	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
	итого		23,26	20,05	165,46	556,31	0,245	1,08	1,25	7,65	91,34	330,5	135,5	4,61		
	2 ужин															
ПР	Вафли	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2		
	ИТОГО		88,22	77,12	564,12	2445,53	1,255	86,78	207,068	24,79	775,83	1404,37	474,3	17,5		

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			С	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33	0,38	163	136,88	26,68	0,65	
399	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190	0,11	0,03	19,9	1,5	22,74	62,74	19,39	1,2	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб	50	3,85	0,5	24,15	46,76	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	итого		14,57	8,03	93,18	446,76	0,25	0,89	52,9	2,53	208,34	245,92	63,97	2,68	
Обед															
112	Суп картофельный с макаронами	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,08	0	1,45	29,5	57,73	23,8	1	
293	Бройлер -цыпленок жареный с маслом	100/5	18,2	18,26	0,1	237	0,075	2,13	80,1	1,46	38,78	133,55	18,69	1,3	
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	0,28	0	0	0,81	19,76	272	181,1	6,08	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,08	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	20,1	59,22	60,92	30,14	1,7	
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	46,76	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
	итого		47,61	31,06	209,89	1035,86	0,645	13,96	80,1	25,97	187,6	700,7	336,23	12,69	
Полдник															
422	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	0	14	3,26	22,4	76,6	28,4	1,4	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	итого		7,97	8,14	59,48	343	1,14	0,03	14	3,26	33,5	79,4	29,8	1,68	
Ужин															
234	Котлеты рыбные	100	10,5	14,75	23	148,2	0,1	5,4	0,8	2,8	35,8	151,7	28,1	1	
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,42	24,21	0	0,24	49,3	115,46	37	1,35	
	Напиток витаминизированный "Полезные продукты"	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0	
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
	итого		26,44	22,65	141,7	756,9	0,97	49,61	0,92	7,33	119,6	397,66	114,6	4	
2 ужин															
ПР	Сок абрикосовый	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	ИТОГО		102,39	74,88	512,25	2682,52	3,085	65,89	187,92	39,09	789,04	1603,68	572,6	21,25	

№ рец	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак															
121	Суп молочный с крупой	250	14,85	17,87	30,72	356	0,18	3,3	132	0,13	159,15	113,6	17,67	0,6		
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6		
379	Кофейный напиток	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77		
	итого		22,85	22,46	107,36	735,66	0,36	3,43	152	1,43	196,35	200,1	47,77	2,25		
	Обед															
83	Борщ с картофелем	250	21,96	21,08	66,14	593	0,08	9,18	0	2,4	41,98	65,8	29,83	1,38		
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,05	34,32	0	3,46	110,9	80,28	41,3	1,62		
268	Котлета мясная	100	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06	0,38	25,85	101,61	18,29	1,81		
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44	0	10,6	29,27	31,8	16,83	1,48		
376	Чай с сахаром	200/15	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,08	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
	итого		48,51	41,45	225,96	1458,6	0,39	50,73	35,06	18,99	248,34	455,99	188,75	8,9		
	Полдник															
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,36	41,13	320	0,16	0,04	0	4,71	21,3	76,8	28,2	1,39		
ПР	Киселёк витаминизированный "Полезные продукты"	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	0		
	итого		6,6	14,36	64,13	410	0,46	20,14	0,13	7,06	81,3	76,8	28,2	1,39		
	Ужин															
234	Биточки рыбные	100	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,07	0	1,28	29,7	72,2	29,67	1,15		
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,05	34,32	0	3,46	110,9	80,28	41,3	1,62		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
	итого		18,25	10,77	121,69	666,9	0,32	45,42	0	6,69	186,2	285,78	121,87	4,7		
	2 ужин															
ПР	Печенье	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2		
	ИТОГО		102,01	94,04	527,14	3371,16	1,61	121,12	227,19	34,17	952,19	1198,67	414,59	17,44		

Неделя вторая

№ рец	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	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	220	7,31	10,98	49,18	325	0,12	0,96	54,8	0,59	162,34	241,51	36,46	0,97
377	Чай с лимоном	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		18,71	20	112,82	705,66	0,3	1,1	113,8	1,97	328,74	401,21	70,41	2,51
	Обед													
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,27	20,75	0,78
291	Плов из птицы	200	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	1,29	369,8	108,2	38,7	1,92
332	Соус сметанный с луком	20	3,24	2,94	3,52	43,75	0,011	0,64	17,25	0,14	16,06	16,32	4,19	0,19
	Киселек витаминизированный "В итюшка"	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	0
67	Винегрет овощной	100	1,38	10	6,55	122	0,04	11,73	0	4,62	41,46	38,52	20,12	0,85
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
	итого		30,62	31,15	129,87	918,45	0,641	54,18	31,98	12,68	556,67	342,81	133,26	5,39
	Полдник													
420	Сосиски запеченные в тесте	100	9,6	11	27,25	246	0,09	0	3,75	1,5	22,4	91,29	22,28	1,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	итого		9,67	11,02	42,25	306	0,09	0,03	3,75	1,5	33,5	94,09	23,68	1,75
	Ужин													
282	Оладьи из говяжьей печени с маслом	100	18,68	22,56	7,64	171,64	0,26	95,78	7926	6,5	24,02	273,02	18,44	14,02
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,464	8,124	51,522	325	0,278	0	0	0,4	19,76	271,9	181,1	6,08
	Напиток витаминизированный "Полезные продукты"	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
	итого		41,994	30,684	150,612	922,34	0,988	115,78	7926,12	11,19	78,28	675,42	249,04	21,75
	2 ужин													
ПР	Сок абрикосовый	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО		106,794	97,854	443,552	2952,45	2,099	172,49	8115,65	27,34	1237,19	1693,53	504,39	31,6

СРЕДА

СРЕДА

Неделя вторая

№ рец	Прием пищи, а/я наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Л	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	220	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	54,8	0,62	149,92	234,98	70,82	1,76		
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	2,36	16,75	15,2	221,31	0,034	0	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4		
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77		
	итого		19,8	33,24	125,82	882,17	0,384	2,43	94,8	1,97	333,09	450,38	127,45	5,28		
Обед																
116	Суп с крупой и томатом	250	2,57	5,54	11,62	116	0,05	5	12,5	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65		
234	Котлеты рыбные	100	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	0,03	1,5	22,94	83,35	19,13	0,73		
304	Рис отварной	200	5,94	5,79	42,25	245	0,05	0	0	0,78	25,7	211,68	25,32	1,15		
332	Соус сметанный с луком	20	0,81	2,94	3,52	44	0,01	0,64	17,25	0,14	16,07	16,32	4,19	0,19		
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	4,67	9,39	7,19	131,9	0,02	5,78	38,5	2,33	16,17	10,93	2,98	1,28		
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
	итого		32,05	32,69	159,44	1069,6	0,31	11,61	68,28	9,28	155,03	494,08	113,2	5,93		
Полдник																
450	Песочник с изюмом	100	8,48	17,42	58,78	326	0,14	0,14	36	4,92	37,2	104,2	34,2	1,82		
	Киселёк витаминизированный "Полезные продукты"	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	0		
	итого		8,48	17,42	81,78	416	0,44	20,24	36,13	7,27	97,2	104,2	34,2	1,82		
Ужин																
279	Тефтели 2-й вариант	100	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06	0,38	25,85	101,61	18,29	1,81		
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,07	0	0	1,29	6,48	49,56	28,16	1,47		
331	Соус сметанный с томатом	20	0,88	2,5	3,51	40	0,12	0,67	16,9	0,15	14,62	14,69	4,9	0,2		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65		
	итого		28,48	16,06	136,28	803,3	0,41	1,41	51,96	3,77	92,55	299,16	102,25	5,41		
2 ужин																
ПР	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2		
	ИТОГО		94,61	104,41	511,32	3271,07	1,624	37,09	291,17	22,29	917,87	1527,82	405,1	18,64		

Неделя вторая

№ рец.	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	Fe
Завтрак														
174	Каша молочная из манной крупы, с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,58	134,07	118,19	20,3	0,5
2	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,5	5,6	0,6
377	Чай с лимоном	7/15/200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77
	итого		14,17	15,31	119,2	672,66	0,26	4,1	78	1,89	174,37	205,99	51,4	2,23
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	6,62	8,31	21,28	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,98	210,84	55,26	1,5
332	Соус сметанный с луком	20	3,24	2,94	3,52	43,75	0,011	0,64	17,25	0,14	16,06	16,32	4,19	0,19
268	Биточки мясные	100	12,28	11,72	14,82	244	0,06	0,32	45,2	5,12	45,88	166,7	38,26	1,46
302	Гречка рассыпчатая	200	12,81	10,65	15,2	208	0,07	11,3	13,8	0,13	36,33	104,7	38,08	1,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,08	0	0,2	5,84	46	33	0,96
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	5,77	9,15	4,93	132,8	0,02	0,08	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
	итого		53,73	44,57	179,46	1304,95	0,471	20,67	94,25	8,79	182,43	721,06	251,29	8,55
Полдник														
406	Пирожки сдобные печеные со свежей капустой	100	6,19	6,09	32,6	210	0,09	1,19	16,1	3,17	28,29	66,39	24,09	1,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	итого		6,26	6,11	47,6	270	0,09	1,22	16,1	3,17	39,39	69,19	25,49	1,5
Ужин														
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/40	15,42	13,47	5,61	328	0,102	0,14	38,3	3,19	61,35	179,72	36,08	1,76
171	Каша рассыпчатая ячневая	150	2,01	5,09	11,98	107	0,09	8,37	0	2,35	29,15	56,72	24,18	0,92
	Кисель витаминизированный "Полезные пародукты"	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	60	0	0	0
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65
	итого		29,28	20,06	113,04	875,7	0,642	28,61	38,43	9,84	185	366,94	109,76	4,33
2 ужин														
ПР	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО		109,24	91,05	467,3	3223,31	1,543	56	226,78	23,69	821,19	1543,18	465,94	16,81

ПЯТНИЦА
Неделя вторая

ПЯТНИЦА

№ реч	Прием пищи, ая 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	Fe	
Завтрак															
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	54,8	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84	
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	2,36	16,75	15,2	221,31	0,034	0	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
ПР	Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77	
	итого		17,57	31,3	121,67	840,17	0,304	2,43	94,8	1,53	316,85	372,12	93,85	4,36	
Обед															
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	11,64	4,92	6,27	81,5	0,04	11,08	0	2,35	47,32	44,28	20,43	0,78	
312	Картофельное пюре	200	3,81	5,76	30,68	190	0,2	28	0	0,27	19,52	110,02	39,1	1,54	
295	Котлеты рубленые из бройлера-цыплят с соусом сметанным с томатом	100/20	12,81	10,65	15,2	208	0,07	11,3	13,8	0,13	36,33	104,7	38,08	1,83	
	витаминизированный "В итошка"	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0	
40	Салат картофельный с морковью и зел горошком	100	0,122	5,104	11,17	90	0,03	16,87	0,98	2,83	33,49	33,95	16	29,34	
	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
	итого		40,232	27,934	154,77	995,2	0,79	87,25	14,9	9,87	171,16	423,45	163,11	35,14	
425	Полдник														
ПР	Булочка "Дорожная"	100	6,78	13,96	42,14	321	0,12	0	0	5,1	18,6	64,2	26,2	1,2	
	Напиток витаминизированный "Полезные продукты"	200	0	0	19	75	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0	
	итого		6,78	13,96	61,14	396	0,42	20	0,12	7,44	18,6	64,2	26,2	1,2	
302	Ужин														
268	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	0,28	0	0	0,81	19,76	272	181,1	6,08	
332	Котлеты	100	10,1	11,6	1,8	222	0,25	0	0	0,4	16	139	18	1,2	
376	Соус сметанный с луком	20	0,81	2,94	3,52	44	0,01	0,64	17,25	0,14	16,07	16,32	4,19	0,19	
ПР	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
	итого		34,29	24,18	144,29	1001,7	0,69	0,67	17,25	3,3	97,43	560,62	254,19	9,4	
ПР	2 ужин														
	Пряники	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	ИТОГО		104,672	102,374	489,87	3333,07	2,284	111,75	167,07	22,14	844,04	1600,39	565,35	50,3	

СУББОТА

СУББОТА

№ р-ц	Неделя вторая	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181		Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	0,52	134,07	118,19	20,3	0,5	
3		Бутерброт с сыром	5/15/30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49	
382		Какао с молоком	200	3,78	0,67	28	125,11	0,03	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	
ПР		Хлеб	50	5,53	0,7	33,81	163,66	0,14	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	0,77	
		итого		21,22	20,39	117	736,77	0,29	2,61	117	1,9	422,7	386,2	78,41	3,76	
		Обед														
98		Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	24,36	119,5	0,04	9,87	0	2,3	35,88	33,58	14,17	0,57	
50		Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0	15,4	33,48	29,34	16,01	0,98	
349		Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,08	0	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72	
ПР		Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
291		Плов	200	17,79	24,82	20,73	275	0,08	0	20	0,2	20,49	171,39	27,93	2,44	
		итого		33,7	29,81	161,7	953,61	0,34	19,02	20	22,2	157,72	417,63	133,89	7,57	
		Полдник														
421		Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	56,54	262	0,14	0	26	1,38	22	74	29	1,38	
376		Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		итого		7,83	4,74	71,54	322	0,14	0,03	26	1,38	33,1	76,8	30,4	1,66	
		Ужин														
291		Плов из бройлер- цыпленка	300	29,44	41,08	34,31	455	0,13	0	33,1	7,78	33,91	283,7	46,22	4,04	
376		Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР		Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65	
		итого		41,36	42,6	121,76	865,7	0,28	0,03	33,1	9,73	79,51	417	97,12	5,97	
		2 ужин														
ПР		Сок яблочный	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
		ИТОГО		94	97,55	339,03	2299,47	0,87	4,07	236,1	13,21	795,8	1231,39	261,86	14,03	

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
															В1	С	А	Е	Ca
	Завтрак																		
184	Запеканка манная	250/30	9,75	15,79	42,56	421,5	0,11	1,7	0,17	1,5	222,4	246,8	48,8	1,29					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
3	Бутерброд с сыром	20/30	2,36	16,75	15,2	221,31	0,034	0	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35					
ПР	Хлеб	50	3,85	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55					
	итого		16,03	33,06	96,91	819,71	0,194	1,73	40,17	2,59	253,4	315,6	70,9	2,47					
	Обед																		
116	Суп с крупой и томатом	250	2,7	7,29	2,21	108	0,008	1,51	0,02	2,34	29,78	18,28	5,98	0,31					
234	Биточки рыбные жареные	100	12,28	11,72	14,82	244	0,06	0,32	45,2	5,12	45,88	166,7	38,26	1,46					
332	Соус сметанный с луком		0,81	2,94	3,52	44	0,01	0,64	17,25	0,14	16,07	16,32	4,19	0,19					
312	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	12,1	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,09	8,36	19,8	2,83	19,55	65,23	24,13	0,9					
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65					
	итого		29,75	38,05	132,39	1055,2	0,408	22,96	82,27	12,5	181,53	457,56	141,96	5,46					
	Полдник																		
406	Пирожки печеные с повидлом	100	5,5	4,99	59,23	304	0,09	0,05	16,1	1,87	19,85	55,93	20,38	1,39					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	итого		5,57	5,01	74,23	364	0,09	0,08	16,1	1,87	30,95	58,73	21,78	1,67					
	Ужин																		
259	Жаркое по-домашнему	300	12,3	29,5	16,58	383	0,37	6,76	0	3,09	28,69	180,22	42,84	3,02					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
ПР	Хлеб	100	11,85	1,5	72,45	350,7	0,15	0	0	1,95	34,5	130,5	49,5	1,65					
	итого		24,22	31,02	104,03	793,7	0,52	6,79	0	5,04	74,29	313,52	93,74	4,95					
	2 ужин																		
ПР	Вафли	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2					
	ИТОГО		84,41	112,14	415,56	3132,61	1,292	32,96	178,54	22	780,17	1325,41	356,38	14,75					

Заведующая столовой

Анисеня Ю.И.

Список литературы для составления меню:

Москва. Дели Плюс. 2015г. Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.