

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Коми-пермский профессионально-педагогический колледж Ордена «Знак Почета»



Ахиярова Г.М.

«1» сентября 2023 г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 2023-2024 г.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Коми-пермский профессионально-педагогический колледж Ордена «Знак Почета»

(осень-зима)

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания студентов от 15 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	104/2008	Каша гречневая вязкая	250/5	9.88	10.21	43.7	306.21	0, 17	0.46	0.02	0.36	190.1	234	46.62	2.95
2.		на молоке													
3	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
4		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	9.16	0.74
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
5.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4.64	5.9	0	72.8	0.006	0.32	0.05	0.08	200	108	10	0.22
6	314/2008	Мучные изделия	75	2.61	3.58	42.75	237	0.13	0.15	0	0.9	48.2	84.3	28	1.2
		Итого за завтрак:	625	24.34	21.96	142.52	894.23	0.586	1.05	0.08	1.39	509.83	548.31	112.48	5.94
		Обед:													
1.		Овощнаяподгарнировка	20	0.14	0.02	0.38	2.2	0.006	1.4	0	0.02	3.4	6	2.8	0.1
2.	42/2008	РассольникЛенинградский	250/5	4.97	11.24	32.22	149.14	0.1	16.47	0.02	2.41	27.56	65.43	32.39	1.02
3.		Котлета из мяса птицы	120	13.22	14.94	9.02	223.31	0.06	0.23	0.04	0.58	33.74	107.1	16.56	1.09
4.		с соусом томатный													
5	224/2008	Рис отварной	180	4.6	6	48.33	225.17	0.036	0.228	0	0.61	3.97	47.54	12	0.62
6.	287/2008	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.4	3.3	0.72
7.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за обед:	850	28.86	32.87	140.71	837.36	0.642	18.348	0.06	3.62	94.01	318.99	99.66	5.04
		Всего за день:		53.2	54.83	283.23	1731.6	1.228	19.398	0.14	5.01	603.84	867.3	212.14	10.98

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	21.72	33.66	5.67	421.5	0.16	0.36	0.02	0.21	138.35	180.36	45.51	3.1
2.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
3.		Масло сливочное порциями	15	0.15	10.8	0.15	99	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
4.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
6.		Фрукты	100	0.8	0.2	1.9	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
		Итого за завтрак:	650	28.55	45.34	61.75	809.02	0.66	41.68	0.02	0.57	205.77	296.52	94.81	5.62

Обед:

1.		Овощная поджаренная	20	0.45	1.5	2.7	23.92	0.015	1.34	0	0.65	9.54	13.27	8.43	0.24
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой	250/5	6.12	8.2	18.39	170.97	0.15	7.8	0.21	1.54	57.5	137.7	14.5	1.42
3.		и рыбными консервами													
4.		Котлета из говяжьей с	120	12.82	14.06	6.89	212.1	0.07	0.16	0	0.78	33.04	134.47	25.55	1.15
5.		соусом томатным													
6.	219/2008	Каша гречневая	180	10.5	6.44	54	316	0.255	0.23	0	0.56	46.34	243.3	52.92	5.4
7.	274/2008	Кисель из концентрата	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	0.68	0	0	0.1
8.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
9.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за обед:	845	37.06	30.87	149.72	1028.1	0.93	9.53	0.21	3.53	168.17	615.26	81.09	9.8

		Всего за день:		65.61	76.21	211.47	1837.1	1.59	51.21	0.23	4.1	373.94	911.78	256.99	15.42
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6.36	8.23	40.56	261.38	0.04	1.5	0.02	0.21	39.39	117.76	20.4	0.51
2.	282/2008	Компот из св. яблок	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65
3.	366/2008	Сыр(порциями)	20	4.64	5.9	0	72.8	0.006	0.32	0.05	0.08	200	108	10	0.22
4.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
6	318/208	Мучные изделия	40	2.72	6.85	27	161.3	0.04	0.09	0	0	10.9	27.3	9.7	0.5
		Итого за завтрак:	590	19.69	21.65	121.27	745.02	0.556	5.51	0.21	0.49	292.86	362.04	85.31	3.37

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0.6	0.76	1.4	14.8	0.014	0.5	0.026	0.05	3.33	9.3	3	0.11
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1.89	6.59	10.75	110.71	0.04	10.82	0.01	2.54	47.08	51.46	39.43	1.04
3.	210/2008	Курица в соусе с томатом	100	28.75	34.7	4.5	445.24	0.06	1.7	0.05	0.1	25.17	156.25	23.56	1.77
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6.6	6.35	42.44	253.5	0.09	0.05	0	0.12	13.5	56.54	20.8	0.1
6	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
7		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
8		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за обед:	835	43.72	49.08	113.12	1074.8	0.644	15.97	0.086	2.82	118.2	369.86	124.64	5.41

		Всего за день:		63.41	70.73	234.39	1819.8	1.2	21.48	0.296	3.31	411.06	731.9	209.95	8.78
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая	250/5	8.99	8.3	49.18	307.08	0.1	0.35	0.01	0.89	145.6	238.31	53.33	0.98
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	0.11	0	21.7	84.96	0	0.75	0	0.2	2.66	1.72	1.2	0.15
3.	139/2008	Яйца вареные	20	6.35	5.75	0.35	78.5	0.012	0	0.025	0.3	9.13	30	1.8	0.42
4.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
6.		Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
		Итого за завтрак:	680	21.66	15.12	119.75	706.44	0.582	11.1	0.035	1.59	194.46	367.55	97.94	5.24

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.012	5	0	0.14	2.8	5.2	4	0.18
2.	59/2008	Суп из разных овощей с гренками	250/15	5.06	5.19	27.31	176.16	0.09	0.12	0.01	0.68	70.56	83.89	30.44	1.06
3.		Котлеты рыбные с соусом томатным	120	11.88	8.04	7.68	157.08	0.14	0.38	0.02	0.91	63.3	283.91	44.68	1.32
4	224/2008	Рис отварной	180	4.6	6	48.33	225.17	0.036	0.228	0	0.61	3.97	47.54	12	0.62
5	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
6		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за обед:		28.13	19.94	150.69	865.9	0.728	5.878	0.04	4.02	218.15	525.37	130.59	6.26

		Всего за день:		49.79	35.06	270.44	1572.3	1.31	16.978	0.075	5.61	412.61	892.92	228.53	11.5
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.		Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13.22	14.94	9.02	223.31	0.06	0.23	0.04	0.58	33.74	107.1	16.56	1.09
2.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6.6	6.14	42.44	253.08	0.08	0.047	0	0.76	13.5	56.54	91.5	0.1
3.	300/2008	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.4	3.3	0.72
4.		Мучные изделия	40	5.44	12.4	45.92	317.01	0.77	0.07	0	0	12.93	25.2	3.2	0.65
5.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за завтрак:	615	31.19	34.15	148.14	1030.9	1.35	0.367	0.04	1.34	85.51	281.76	147.17	4.05

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0.17	1	1.06	14	0.008	5.74	0	0.9	9.1	6.3	3.45	0.12
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2.37	3.89	13.62	98.75	0.16	3.12	0.01	0.21	28.42	69.02	26.62	1.75
3.		Котлеты из говядины с томатным соусом	120	12.82	14.06	6.89	212.1	0.07	0.16	0	0.78	33.04	134.47	25.55	1.12
4.	241/2008	Пюре картофельное	180	3.8	7.3	28	192.54	0.12	7.7	0.018	0.24	41.16	88.8	29	1.2
5.	287/2008	Кофейный напиток	200	1.4	1.6	17.35	89.32	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
6.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за обед:	845	26.37	28.52	105.64	795.61	0.808	16.84	0.038	2.18	183.25	420.6	122.48	5.76

		Всего за день:	845	57.56	62.67	253.78	1826.6	2.158	17.207	0.078	3.52	268.76	702.36	269.65	9.81
--	--	-----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	155/2008	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	180/30	30.1	7.85	41.56	357.4	0.08	0.4	0.07	0.6	246.5	309.7	40.4	1
2.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
3.		Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
4.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за завтрак:	585	36.87	8.92	117.97	707.09	0.56	10.55	0.08	2.48	340.02	425.53	88.87	6.28

Обед:

1.	139/2008	Яйца вареные	20	2.54	2.3	0.14	31.4	0.005	0	0.01	0.12	3.65	12	0.72	0.017
2.	53/2008	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7.65	24.65	195	0.05	0.45	0.02	0.4	179.4	138.15	24	0.46
3.		Тефтели из мяса птицы с томатным соусом	120	37.28	13.46	9.6	205.68	0.047	1.15	0.03	0.52	28.45	90	16.6	1.05
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10.5	6.44	54	316.5	0.255	0.23	0	0.56	46.34	243.3	52.92	5.4
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.4	3.3	0.72
7.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за обед:	845	63.25	30.52	139.15	986.12	0.797	1.85	0.06	1.6	283.18	576.37	130.15	9.137

		Всего за день:		100.12	39.44	257.12	1693.2	1.357	12.4	0.14	4.08	623.2	1001.9	219.02	15.417
--	--	-----------------------	--	---------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.		Котлеты из говядины с томатным соусом	120	12.82	14.06	6.89	212.1	0.07	0.16	0	0.78	33.04	134.47	25.55	1.12
	241/2008	Пюре картофельное	180	3.8	7.3	28	192.54	0.12	7.7	0.018	0.24	41.16	88.8	29	1.2
2.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
3.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
5.		Мучные изделия	75	5.12	8.77	50.62	302.62	0.075	0.17	0	0	19.14	51.15	18.09	0.92
		Итого за завтрак:	650	28.11	30.8	152.12	1010	0.715	8.18	0.028	2.7	170.86	379.25	112.11	6.32

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0.45	1.5	2.7	23.92	0.015	1.34	0	0.65	9.54	13.27	8.43	0.24
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	4.97	11.24	32.22	149.14	0.1	16.47	0.02	2.41	27.56	65.43	32.39	1.02
3.		Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	12.82	11.96	6.4	184.55	0.05	0.06	0	0.5	7.91	88.97	17.39	0.77
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10.5	6.44	54	316.5	0.255	0.23	0	0.56	46.34	243.3	52.92	5.4
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.4	3.3	0.72
7.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за обед:	850	34.67	31.81	146.08	911.65	0.86	18.12	0.02	4.12	116.69	503.89	147.04	9.64

		Всего за день:		62.78	62.61	298.2	1921.6	1.575	26.3	0.048	6.82	287.55	883.14	259.15	15.96
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	102/2008	Каша Дружба	250/5	8.19	10.21	10.41	306.21	0.075	0.36	0.01	0.18	136.11	130.6	25.73	1.1
2.	287/2008	Кофейный напиток	200	1.4	1.6	17.35	89.32	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0.15	10.8	0.15	99	0	0.42	0	0.15	3.3	2.85	0.45	0.03
4.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
6		Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
6		Итого за завтрак:	645	15.95	23.68	76.43	730.43	0.555	10.9	0.02	0.58	226.94	266.46	73.04	4.9

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0.6	0.76	1.4	14.8	0.014	0.5	0.026	0.05	3.33	9.3	3	0.11
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1.89	6.59	10.75	110.71	0.04	10.82	0.01	2.54	47.08	51.46	46.98	1.04
3.	211/2008	Плов из отварной птицы	220	38.97	47.48	43	782.6	0.16	4.7	0.094	1.74	52.4	364	51.65	3.6
4.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0.07	0.01	15.31	61.62	0.02	0.9	0.02	0.01	102.01	81.05	15.6	0.94
5		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за обед:	780	47.34	55.51	109.18	1158.6	0.674	16.92	0.15	4.34	225.89	592.33	149.84	7.18

		Всего за день:		63.29	79.19	185.61	1889.1	1.229	27.82	0.17	4.92	452.83	858.79	222.88	12.08
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1.	9/2008	Салат из моркови	100	1.14	10.08	10.38	136.8	0.022	0.04	4.4	0.1	4.75	35.91	25.85	1.09
2.	132/2008	Омлет натуральный	220	19.69	30.52	5.14	374.14	0.067	0.64	0.14	1	122.3	156.6	14	1.32
3.	300/2008	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.4	3.3	0.72
4.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
6.															
		Итого за завтрак:	550	26.76	41.27	66.28	748.48	0.529	0.7	4.54	1.1	152.39	285.43	75.76	4.62

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.012	5	0	0.14	2.8	5.2	4	0.18
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой	250	6.22	8.2	18.39	170.97	0.15	7.8	0.21	1.54	57.5	137.7	14.5	1.42
3.		и рыбными консервами													
4.		Котлеты из говядины с томатным соусом	120	12.82	14.06	6.89	212.1	0.07	0.16	0	0.78	33.04	134.47	25.55	1.12
5.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6.6	6.35	42.44	253.08	0.09	0.05	0	0.12	13.5	56.54	91.5	0.1
6.	274/2008	Кисель из концентрата	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	0.68	0	0	0.1
7.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за обед:	850	33.03	29.32	136.22	946.04	0.762	13.01	0.21	2.58	128.59	420.43	168.16	4.41
		Всего за день:		59.79	70.59	202.5	1694.5	1.291	13.71	4.75	3.68	280.98	705.86	243.92	9.03

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	144/2008	Запеканка рисова с творогом	220/50	12.26	14.4	66	117.7	0.05	0.27	0.025	0.5	79	131.3	25	0.83
2.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
3.		Мучные изделия	75	5.12	8.77	50.62	302.62	0.075	0.17	0	0	19.14	51.15	18.09	0.92
4.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.45	0.75
		Итого за завтрак:	620	23.75	23.84	183.23	723.01	0.575	0.59	0.035	2.18	175.66	287.28	82.56	4.83

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	5	0	0.14	2.8	5.2	4	0.18
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2.37	3.89	13.62	98.75	0.16	3.12	0.01	0.21	28.42	69.02	26.62	1.75
3.	163/2008	Рыба филе отварная с соусом томатным	110	13.35	5.28	0.48	110.11	0.05	0.32	0.011	1.18	20.9	155.09	21.89	0.54
4.	241/2008	Пюре картофельное	180	3.8	7.3	28	192.54	0.12	7.7	0.018	0.24	41.16	88.8	29	1.2
6	300/2008	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.4	3.3	0.72
7		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	11.5	42.32	19.16	0.74
8		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.87	0.27	12.12	59.5	0.38	0	0	0	9.57	44.2	13.43	0.75
		Итого за обед:	835	25.67	17.18	93.62	643.74	0.78	16.16	0.039	1.77	118.62	411.03	117.4	5.88

		Всего за день:		49.42	41.02	276.85	1366.8	1.355	16.75	0.074	3.95	294.28	698.31	199.96	10.71
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.