

Согласовано:

Директор АУ ПО ХМАО -Югры
«Нефтеюганский политехнический
образования ХМАО – Югра колледж»

М.В. Гребенец

2021 г.



Утверждаю:

Управляющий по питанию

ООО «Югра ИнвестПроект»



О.Е.Видяева

2021 г.

Перспективное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для обучающихся образовательного учреждения

АУ ПО ХМАО - Югре «Нефтеюганский политехнический колледж»

г. Нефтеюганск

Перспективное меню

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

При составлении перспективного меню были учтены:

1. Нормы потребности в пищевых веществах для обучающихся 15 – 18 лет.
2. Рекомендуемая масса порций блюд.
3. Наборы пищевых продуктов, в т.ч. используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ начального и среднего профессионального образования.
4. Ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Наименование пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах, для обучающихся 15-16 лет					
	Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20					
	Завтрак 25%		Обед 35%		Итого 60% (завтрак + обед)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Белки, (г)	26,38	24,25	36,93	33,95	63,31	58,2
Жиры, (г)	26,88	24,25	37,62	33,95	64,5	58,2
Углеводы, (г)	114,25	96,75	159,95	135,45	274,2	232,2
Энергетическая ценность, (Ккал)	765,94-846,56	663,82-733,68	1072,32-1185,18	929,34-1027,16	1838,25-2031,75	1593,15-1760,85
Витамины:						
С (мг)	17,50	17,50	24,50	24,50	42,00	42,00
А (мг)	0,25	0,25	0,35	0,28	0,6	0,48
Е (мг)	3,75	3,00	5,25	4,2	9,0	7,2
В ₁ (мг)	0,375	0,325	0,525	0,455	0,90	0,78
Минеральные вещества:						
Са (мг)	300	300	420	420	720	720
Р (мг)	450	450	630	630	1080	1080
Mg (мг)	75	75	105	105	180	180
Fe (мг)	3,75	4,5	5,25	6,3	9,0	10,8

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осеннее – весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№№ рецептов	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ,ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		С	А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
294/04 596/04	Сырники из творога с соусом молочным	150/50	14,45	22,66	34,32	365,78	1,92	0,01	2,42	0,075	115,55	69,13	1,07	138,60
693/04	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,00	1,58	0,24	0,00	0,05	152,20	0,00	0,47	128,00
368/11	Фрукты свежие	150	1,66	-	24,41	115,05	14,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,43	128,30
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,38	24,60	115,50	-	0,00	0,70	0,13	21,75	4,75	1,25	29,00
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,40	0,30	13,35	59,00	-	0,00	0,63	0,06	10,50	1,12	0,53	26,10
	Итого:		26,38	26,88	114,25	773,33	17,50	0,25	3,75	0,375	300,00	75,00	3,75	450,00
	Обед													
22. ноя	Салат из картофеля с	100	1,40	5,10	8,90	88,00	19,45	0,15	1,91	0,023	64,67	13,16	0,17	55,00
138/04	Суп картофельный с	25/250	8,51	6,87	17,64	290,43	0,00	0,00	0,90	0,03	51,00	31,50	0,80	292,40
493/04	Цыпленок в сметанном соусе с томатом и луком	100	9,66	16,45	6,79	227,49	1,05	0,20	0,29	0,16	242,11	41,39	0,71	143,00
516/04	Макаронные изделия отварные	200	8,60	8,20	47,00	201,66	0,00	0,00	0,26	0,04	11,30	7,78	0,24	49,50
631/04	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	27,87	114,56	4,00	0,00	0,00	0,017	7,12	3,60	0,95	11,80
	Хлеб пшеничный	2/30	4,60	0,50	29,50	138,60	-	0,00	0,84	0,16	26,30	5,70	1,50	34,80
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	4,00	0,50	22,25	98,40	-	0,00	1,05	0,10	17,50	1,87	0,88	43,50
	Итого:		36,93	37,62	159,95	1159,14	24,50	0,35	5,25	0,525	420,00	105,00	5,25	630,00
	Итого за день:		63,31	64,50	274,20	1932,47	42,00	0,60	9,00	0,900	720,00	180,00	9,00	1080,00

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осеннее – весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		С	А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97/04 337/04	Сыр российский, яйцо вареное	15/40	6,18	10,85	0,00	109,00	0,12	0,05	0,00	0,000	45,00	5,30	0,15	12,00
185/11	Каша молочная пшеничная с жидким маслом	200/5	10,47	13,53	36,17	272,29	2,18	0,02	0,00	0,07	102,38	49,83	1,26	212,00
ТТК от 22.04.16	Кофейный напиток	200	2,06	1,82	17,72	93,42	1,30	0,19	0,00	0,035	120,37	14,00	0,13	108,00
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,38	24,60	115,50	-	0,00	0,70	0,13	21,75	4,75	1,25	29,00
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,40	0,30	13,35	59,00	-	0,00	0,63	0,08	10,50	1,12	0,53	26,10
368/11	Фрукты свежие	150	1,47	0,00	22,41	125,79	13,90	0,00	2,42	0,06	0,00	0,00	0,43	62,90
	Итого:		26,38	26,88	114,25	775,00	17,50	0,25	3,75	0,375	300,00	75,00	3,75	450,00
Обед														
14/11	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,18	4,72	79,10	13,77	0,20	0,00	0,181	17,580	17,79	0,84	143,04
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	25/250/10	90,50	7,82	12,74	152,39	10,29	0,00	1,61	0,05	44,38	23,30	0,07	147,00
416/94	Биточки с соусом сметанным с томатом	75/30	14,15	19,04	13,73	238,01	0,36	0,15	0,00	0,00	262,93	24,54	0,89	165,00
511/04	Рис отварной	200	2,43	3,58	46,85	242,31	0,00	0,00	1,75	0,02	18,91	10,80	0,28	81,26
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200,00	1,56	0,00	30,16	126,20	0,080	0,000	0,00	0,02	32,60	21,00	0,78	15,40
	Хлеб пшеничный	2/30	4,60	0,50	29,50	138,60	-	0,00	0,84	0,16	26,30	5,70	1,51	34,80
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	4,00	0,50	22,25	98,40	-	0,00	1,05	0,10	17,50	1,87	0,88	43,50
	Итого:		118,37	37,62	159,95	1075,01	24,50	0,35	5,25	0,525	420,20	105,00	5,25	630,00
	Итого за день:		144,75	64,50	274,20	1850,01	42,00	0,60	9,00	0,900	720,20	180,00	9,00	1080,00

Неделя: Первая

Сезон: осеннее – весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ,ккал	Витамины ,мг	А	Е	В ₁	Минеральные вещества, мг			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г						С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК от 10.10.16	Салат "Витаминный"	100	1,24	10,14	8,57	130,47	9,88	0,20	1,02	0,000	33,90	15,28	0,11	24,71
418/94 528/94	Зразы рубленые с соусом красным	70/50	13,00	10,86	16,60	220,35	3,97	0,00	0,00	0,00	36,00	15,30	0,00	92,09
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,80	5,20	23,40	186,00	0,650	0,00	1,40	0,19	170,85	35,55	1,68	271,00
640/04	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,14	0,00	27,73	117,17	3,00	0,05	0,00	0,00	27,00	3,00	0,18	7,10
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,38	24,60	115,50	-	0,00	0,70	0,13	21,75	4,75	1,25	29,00
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,40	0,30	13,35	59,00	-	0,00	0,63	0,06	10,50	1,12	0,53	26,10
	Итого:		26,38	26,88	114,25	828,49	17,50	0,25	3,75	0,375	300,00	75,00	3,75	450,00
Обед														
ТТК от 08.10.18	Салат "Мозаика"	120	3,59	12,39	2,77	154,05	5,63	0,00	3,36	0,000	120,00	16,00	0,64	0,00
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем,со сметаной,с мясом	25/250/10	8,31	6,31	15,37	148,72	1,15	0,35	0,00	0,05	46,85	18,37	0,86	237,00
ттк от 29.03.15	Котлета рубленая из горбуши с мас слив	100	11,46	8,92	14,52	191,72	0,72	0,00	0,00	0,00	139,64	18,48	0,56	104,90
520/04	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	218,00	6,92	0,00	0,00	0,17	49,31	20,00	0,50	112,00
638/04	Компот из плодов(суш) чернослива	200	0,57	0,00	34,33	143,80	0,75	0,00	0,00	0,005	20,60	5,20	0,31	12,30
	Хлеб пшеничный	2/30	4,60	0,50	29,50	138,60	-	0,00	0,84	0,16	26,10	5,70	1,50	34,80
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	4,00	0,50	22,25	98,40	-	0,00	1,05	0,10	17,50	1,87	0,88	43,50
368/11	Фрукты свежие	170	0,20	0,00	12,01	87,20	9,33	0,00	0,00	0,04	0,00	19,38	0,00	85,50
	Итого:		36,93	37,62	159,95	1180,49	24,50	0,35	5,25	0,525	420,00	105,00	5,25	630,00
	Итого за день:		63,31	64,50	274,20	2008,98	42,00	0,60	9,00	0,900	720,00	180,00	9,00	1080,00

День: четверг

Неделя: Первая

Сезон: осеннее – весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ,ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			С	А	Е		В ₁					Са	Mg	Fe	P
1	2	3	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
тгк от 21.01.14	Салат фруктовый	120	2,50	18,58	10,06	165,41	3,76	0,25	0,00	0,090	56,90	34,23	0,53	28,35	
238/11	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	16,01	7,62	31,50	342,00	0,71	0,00	0,00	0,075	182,05	32,70	0,69	230,05	
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	14,00	56,00	2,83	0,00	0,00	0,010	12,80	2,20	0,32	8,20	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,38	24,60	115,50	-	0,00	0,70	0,13	21,75	4,75	1,25	29,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,40	0,30	13,35	59,00	-	0,00	0,63	0,06	10,50	1,12	0,53	26,10	
368/11	Фрукты свежие	150	1,47	0,00	20,74	56,00	10,20	0,00	2,42	0,01	16,00	0,00	0,43	128,30	
	Итого:		26,38	26,88	114,25	793,91	17,50	0,25	3,75	0,375	300,00	75,00	3,75	450,00	
Обед															
13/11	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,37	75,61	9,50	0,00	0,00	0,030	21,900	13,30	0,57	40,00	
132/04	Рассольник ленинградский , с мясом, со сметаной	25/250/10	4,49	8,18	24,73	297,53	12,44	0,04	1,68	0,04	97,13	19,48	0,13	255,94	
423/04	Бефстроганов	100	17,50	15,58	23,40	169,50	0,14	0,27	0,00	0,04	225,15	17,04	0,45	116,80	
508/04	Каша пшеничная рассыпчатая	200	5,58	6,68	31,92	265,60	0,00	0,04	1,68	0,15	14,62	39,86	1,33	113,96	
тгк от 16.03.17	Напиток из смородины	200,00	0,00	0,10	25,78	106,76	2,420	0,000	0,00	0,01	17,60	7,75	0,39	25,00	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,60	0,50	29,50	138,60	-	0,00	0,84	0,16	26,10	5,70	1,51	34,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	4,00	0,50	22,25	98,40	-	0,00	1,05	0,10	17,50	1,87	0,87	43,50	
	Итого:		36,93	37,62	159,95	1152,00	24,50	0,35	5,25	0,525	420,00	105,00	5,25	630,00	
	Итог за день:		63,31	64,50	274,20	1945,91	42,00	0,60	9,00	0,900	720,00	180,00	9,00	1080,00	

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: осеннее – весенний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		С	А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
24/2004	Салат "Полоньский"	100	1,13	7,50	3,23	113,66	8,25	0,17	0,00	0,060	29,04	13,74	0,09	29,80
286/11	Тефтели (1 вариант)	80/80	11,33	10,50	14,19	195,00	1,05	0,02	0,00	0,040	190,31	29,15	0,035	174,54
516/04	Макаронные изделия отварные	180	5,05	5,57	17,58	140,35	0,00	0,01	0,00	0,025	11,40	8,74	0,34	47,56
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,000	12,00	6,00	0,82	2,50
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,38	24,60	115,50	-	0,00	0,70	0,13	21,75	4,75	1,25	29,00
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,40	0,30	13,35	59,00	-	0,00	0,63	0,06	10,50	1,12	0,58	26,10
368/11	Фрукты свежие	150	0,34	0,00	9,80	44,00	8,20	0,00	1,67	0,01	25,00	11,50	1,38	140,50
	Итого:		24,25	24,25	96,75	723,51	17,50	0,20	3,00	0,325	300,00	75,00	4,50	450,00
	Обед													
63/04	Салат "Несвижский"	100	4,84	12,75	6,70	132,64	0,00	0,12	0,93	0,017	49,450	8,57	0,75	89,10
ттк от 11.01.18	Суп "Кудрявый" на мясном бульоне	250	9,23	6,85	15,01	54,62	13,08	0,01	0,48	0,01	29,71	28,22	1,20	90,50
425/94	Оладьи из печени	101/5	7,33	5,11	19,39	176,30	0,00	0,09	0,50	0,03	205,34	20,24	0,07	254,14
520/04	Картофельное пюре,огурец консервированный	180/30	3,78	8,10	15,00	196,20	6,92	0,00	0,00	0,12	79,30	37,00	1,294	116,46
ттк от 29.04.13	Компот из свежих яблок и брусники	180/30	0,17	0,14	27,60	112,66	4,500	0,060	0,40	0,01	12,60	3,40	0,606	1,50
	Хлеб пшеничный	2/30	4,60	0,50	29,50	138,60	-	0,00	0,84	0,16	26,10	5,70	1,50	34,80
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	4,00	0,50	22,25	98,40	-	0,00	1,05	0,10	17,50	1,87	0,88	43,50
	Итого:		33,95	33,95	135,45	909,42	24,50	0,28	4,20	0,455	420,00	105,00	6,30	630,00
	Итого за день:		58,20	58,20	232,20	1632,93	42,00	0,48	7,20	0,780	720,00	180,00	10,80	1080,00

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,гр			ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		С	А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
13/11	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,37	67,80	7,34	0,000	0,00	0,000	2,19	13,30	0,57	24,00
422/94	Тефтели (1 вариант)	60/50	6,41	6,79	6,71	199,86	1,05	0,060	0,00	0,075	40,30	8,49	0,65	44,44
508/04	Каша ячневая рассыпчатая	180	8,44	9,79	30,47	197,64	0,00	0,000	0,00	0,000	41,000	9,74	0,08	49,56
693/04	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,00	1,58	0,190	0,00	0,05	152,20	21,30	0,47	128,00
368/11	Фрукты свежие	170	0,50	0,00	19,18	72,40	7,53	0,000	2,42	0,06	32,06	16,30	0,20	148,90
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,38	24,60	115,50	-	0,000	0,70	0,13	21,75	4,75	1,25	29,00
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,40	0,30	13,35	59,00	-	0,000	0,63	0,06	10,50	1,12	0,53	26,10
	Итого:		26,38	26,88	114,25	830,20	17,50	0,250	3,75	0,375	300,00	75,00	3,75	450,00
	Обед													
14/11	Салат из свежих помидор с луком	120	1,36	7,42	5,66	92,92	18,00	0,12	0,00	0,000	39,69	10,85	1,01	69,60
139/04	Суп картофельный. с бобовыми, с мясом	25/250	19,18	8,67	36,25	254,94	0,00	0,05	1,56	0,02	47,96	18,67	0,05	122,00
ттк от 10.02.12	Печень по амлетом	100	3,62	12,21	7,89	181,93	2,60	0,18	1,80	0,11	240,60	20,54	1,69	218,60
ттк от 16.11.19	Овощи запеченые	200	4,00	8,20	32,40	222,00	0,15	0,00	0,00	0,14	40,40	45,20	0,00	106,50
ттк от 29.04.13	Напиток из брусники	200	0,17	0,12	26,00	107,26	3,75	0,00	0,00	0,000	7,75	2,17	0,12	35,00
	Хлеб пшеничный	2/30	4,60	0,50	29,50	138,60	-	0,00	0,84	0,16	26,30	5,70	1,50	34,80
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	4,00	0,50	22,25	98,40	-	0,00	1,05	0,10	17,30	1,87	0,88	43,50
	Итого:		36,93	37,62	159,95	1096,05	24,50	0,35	5,25	0,525	420,00	105,00	5,25	630,00
	Итог за день:		63,31	64,50	274,20	1926,25	42,00	0,60	9,00	0,900	720,00	180,00	9,00	1080,00

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96/04	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	38,40	0,00	0,005	0,00	0,000	28,08	0,00	0,03	4,50
293/94	Вареники ленивые	250/15	17,80	13,50	30,62	351,02	0,38	0,060	0,00	0,09	106,20	36,00	1,16	143,90
ТТК от 22.04.16	Кофейный напиток	200	2,06	1,82	17,72	93,42	1,30	0,19	0,00	0,035	120,57	14,00	0,13	108,00
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,38	24,60	115,50	-	0,000	0,70	0,13	21,75	4,75	1,25	29,00
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,40	0,30	13,35	59,00	-	0,000	0,63	0,08	10,60	1,12	0,53	26,10
368/11	Фрукты свежие	150	0,20	0,00	27,76	128,60	15,82	0,000	2,42	0,04	12,80	19,13	0,65	138,50
	Итого:		26,38	26,88	114,25	785,94	17,50	0,250	3,75	0,375	300,00	75,00	3,75	450,00
Обед														
18/11	Салат "Овощной" с яблоками	120	1,54	7,44	15,81	148,17	11,56	0,150	1,40	0,045	46,320	9,30	0,69	62,00
тк от 29.05.13	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,58	7,45	19,94	167,25	9,11	0,060	1,96	0,10	45,30	27,30	0,61	176,53
436/04	Мясо тушеное	100	14,53	15,27	3,47	208,09	2,99	0,140	0,00	0,06	171,28	28,98	0,05	213,64
508/04	Каша рассыпчатая перловая	200	4,12	6,46	38,82	304,60	0,76	0,000	0,00	0,04	87,90	10,95	0,70	80,28
638/04	Компот из плодов или ягод сушеных	200,00	1,56	0,00	30,16	126,20	0,080	0,000	0,00	0,02	25,60	21,00	0,81	19,25
	Хлеб пшеничный	2/30	4,60	0,50	29,50	138,60	-	0,000	0,84	0,16	26,30	5,60	1,51	34,80
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	4,00	0,50	22,25	98,40	-	0,000	1,05	0,10	17,50	1,87	0,88	43,50
	Итого:		36,93	37,62	159,95	1191,31	24,50	0,350	5,25	0,525	420,20	105,00	5,25	630,00
	Итого за день:		63,31	64,50	274,20	1977,25	42,00	0,60	9,00	0,900	720,20	180,00	9,00	1080,00

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее – весенний
 Возрастная категория: 15-18 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ,ккал	Витамины ,мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г							С	А	Е	В ₁
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
97/04 337/04	Сыр российский, яйцо вареное	25/40	6,18	10,85	0,00	109,00	0,12	0,00	0,00	0,000	45,00	5,30	0,15	75,00	
185/11	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	7,85	10,61	33,76	250,27	2,28	0,00	0,00	0,000	38,50	42,53	0,990	72,10	
693/04	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,80	1,58	0,24	0,00	0,130	152,20	21,30	0,47	128,00	
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,38	24,60	115,50	-	0,00	0,70	0,14	21,75	4,75	0,75	29,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,40	0,30	13,35	59,00	-	0,00	0,63	0,06	10,50	1,12	0,53	26,10	
368/11	Фрукты свежие	200	2,08	1,20	24,97	168,25	13,52	0,01	2,42	0,05	32,05	0,00	0,86	119,80	
	Итого:		26,38	26,88	114,25	820,82	17,50	0,25	3,75	0,375	300,00	75,00	3,75	450,00	
Обед															
29/11	Салат из свеклы ,яблок, св. огурец	120	1,24	6,18	8,46	104,56	5,10	0,21	0,00	0,000	67,40	18,65	0,60	40,00	
140/04	Суп картофельный с макаронными изделиями	225/250	10,51	9,67	20,64	202,45	5,90	0,00		0,09	139,53	25,57	0,07	150,03	
417/94 528/94	Котлета по-хлыновски, соус красный основной	25/250	12,44	15,70	18,51	285,44	6,20	0,09	0,80	0,015	127,03	27,73	1,21	236,35	
314/11	Каша ячневая вязкая	200	3,89	5,07	34,98	161,10	0,00	0,05	2,56	0,08	32,18	19,90	0,70	113,47	
640/04	Кисель из свежих плодов и ягод (смородина)	200	0,25	0,00	25,61	105,03	7,30	0,00	0,00	0,080	10,26	5,58	0,29	11,85	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,60	0,50	29,50	138,60	-	0,00	0,84	0,16	26,10	5,70	1,50	34,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	4,00	0,50	22,25	98,40	-	0,00	1,05	0,10	17,50	1,87	0,88	43,50	
	Итого:		36,93	37,62	159,95	1095,58	24,50	0,35	5,25	0,525	420,00	105,00	5,25	630,00	
	Итог за день:		63,31	64,50	274,20	1916,40	42,00	0,60	9,00	0,900	720,00	180,00	9,00	1080,00	

Секция: Спорт

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ,ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		С	А	Е	В ₁	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13/11	Огурец свежий порционно	100	0,93	0,10	18,08	9,25	3,00	0,00	0,00	0,030	17,00	12,00	0,41	30,00
ттк от 21.02.18	Бигус	200	13,66	20,87	17,16	316,67	5,64	0,20	0,00	0,015	89,30	24,45	0,89	201,30
630/94	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,80	1,33	0,00	0,00	0,040	126,50	15,40	0,41	50,00
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,38	24,60	115,50	-	0,00	0,70	0,13	21,75	4,75	1,25	29,00
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,40	0,30	13,35	59,00	-	0,00	0,63	0,06	10,90	1,12	0,53	26,10
368/11	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	7,66	108,40	7,53	0,00	1,67	0,05	94,55	17,68	1,01	113,60
	Итого:		24,25	24,25	96,75	707,62	17,50	0,20	3,00	0,325	360,00	75,40	4,50	450,00
Обед														
89/04	Сельдь с луком	55	5,87	8,60	3,57	83,45	0,00	0,03	0,25	0,000	123,000	13,45	2,32	86,50
114/04	Борщ сибирский, со сметаной на мясном бульоне	250/10	6,94	6,63	18,19	131,61	12,98	0,00	0,00	0,00	117,30	16,80	0,390	112,30
ттк от 16.12.11	Гуляш из рыбы	200	7,20	9,62	5,50	185,00	4,90	0,25	2,06	0,07	55,20	28,18	0,06	236,70
516/04	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	4,42	0,00	0,00	0,10	48,30	18,00	0,45	100,80
631/04	Кампот из плодов или ягод свежих (слива)	200,00	1,56	0,00	30,16	126,20	2,200	0,000	0,00	0,02	32,60	21,00	0,70	15,40
	Хлеб пшеничный	2/30	4,60	0,50	29,50	138,60	-	0,00	0,84	0,16	26,10	5,70	1,50	34,80
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	4,00	0,50	22,25	98,40	-	0,00	1,05	0,10	17,50	1,87	0,88	43,50
	Итого:		33,95	33,95	135,45	959,46	24,50	0,28	4,20	0,455	420,00	105,00	6,30	630,00
	Итого за день:		58,20	58,20	232,20	1667,08	42,00	0,48	7,20	0,780	780,00	180,40	10,80	1080,00

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – весенний

Возрастная категория: 15-18 лет

№.№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г						С	А	Е	В ₁
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ттк от 22.01.14	Салат фруктовый	120	2,50	18,58	10,06	165,41	3,76	0,25	0,00	0,090	56,90	34,23	0,53	28,35
238/11	Запеканка творожная сморковь., с молоком сгущеным	150/50	16,01	7,62	31,50	342,00	0,71	0,00	0,00	0,075	182,05	32,70	0,690	230,05
486/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	14,00	56,00	2,83	0,00	0,00	0,010	12,80	2,20	0,32	8,20
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,38	24,60	115,50	-	0,00	0,70	0,13	21,75	4,75	1,25	29,00
	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,40	0,30	13,35	59,00	-	0,00	0,63	0,06	10,50	1,12	0,53	26,10
368/11	Фрукты свежие	150	1,47	0,00	20,74	57,83	10,20	0,00	2,42	0,01	16,00	0,00	0,43	128,30
	Итого:		26,38	26,88	114,25	795,74	17,50	0,25	3,75	0,375	300,00	75,00	3,75	450,00
Обед														
13/11	Салат из свежих огурцов	120	0,91	7,30	2,84	80,76	7,98	0,34	0,00	0,200	26,280	16,56	0,680	55,20
132/04	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметаной	25/250/10	14,43	11,15	21,84	242,07	14,52	0,01	1,69	0,04	97,90	19,48	0,128	255,94
ттк от 20.04.17	Котлета из птицы с морковью	100/5	10,40	14,59	8,80	192,05	0,00	0,00	0,00	0,00	226,19	47,59	0,740	147,80
511/04	Рис отварной	200	2,43	3,58	46,85	242,31	0,00	0,00	1,68	0,02	18,91	10,80	0,370	81,26
631/04	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,00	27,87	114,56	2,000	0,000	0,00	0,01	7,12	3,00	0,952	11,50
	Хлеб пшеничный	2/30	4,60	0,50	29,50	138,60	-	0,00	0,84	0,16	26,10	5,70	1,500	34,80
	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	4,00	0,50	22,25	98,40	-	0,00	1,05	0,10	17,50	1,87	0,880	43,50
	Итого:		36,93	37,62	159,95	1108,75	24,50	0,35	5,26	0,525	420,00	105,00	5,25	630,00
	Итог за день:		63,31	64,50	274,20	1904,49	42,00	0,60	9,01	0,900	720,00	180,00	9,00	1080,00