

Согласовано:

Директор

АУ «Нефтеюганский политехнический колледж»

М.В. Гребенец

« 09 » 01 2025 г.



Утверждаю:

Начальник отдела питания

ООО «ЮграИнвестПроект»

О.Е.Видаева

« 09 » 01 2025 г.



Перспективное двухнедельное меню

горячих завтраков и обедов для учащихся общеобразовательного учреждения
АУ ПО ХМАО – Югры «Нефтеюганский политехнический колледж»

г. Нефтеюганск

Перспективное меню

Горячих завтраков и обедов для обучающихся АУ ПО ХМАО- ЮГРА «Нефтеюганский политехнический колледж», разработано специалистами отдела питания ООО «ЮграИнвестПроект» 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 12 лет и старше.
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.

**Вклад горячих завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности в пищевых веществах и энергии учащихся в образовательном учреждении
АУ ПО ХМАО-ЮГРА «Нефтеюганский политехнический колледж»**

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах, для обучающихся 12 лет и старше		
	Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		
	Завтрак 25%	Обед 35%	Итого в день
Белки, (гр)	25,31	35,43	60,75
Жиры, (гр)	25,56	35,79	61,35
Углеводы, (гр)	105,5	147,7	253,2
Энергетическая ценность, (Ккал)	717,87÷790,13	1000,82÷1106,2	1715,7÷1896,3

День: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей 12 и старше				Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ, Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Б, г	Ж, г	У, г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак – 25%													
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным ж-72%	200/5	8,61	7,99	23,99	227,50	1,64	0	0	0	110,7	237,18	13,53	1,23
Печенье в ассортименте	75	8,33	9	32,48	150,00	12,9	5,4	1,05	5,32	2,63	17,17	15,37	0,75
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	118,17	0,071	0	0,06	0,6	149,98	172	33,3	0,2
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,35	77,70	0,06	0	0	0	10,5	26,1	1,13	0,53
Хлеб пшеничный в/с	100	7,2	3,2	49,6	132,50	0,2	0	0	0	43,5	58	9,5	2,32
Киви свежий	200	1,6	0,8	16,2	150,00	2,6	400	14,2	4	8	8,6	12,6	0,8
Итого:		29,74	22,89	152,92	855,87	17,47	405,40	15,31	9,92	325,31	519,05	85,43	5,83
Обед – 35%													
Салат из св. огурцов, св. помидор с маслом растительным	100	1,85	4,1	3	98,00	0,05	4,74	0,03	2,61	19,45	46	14,3	0,04
Свекольник с говяжьей, яйцом, сметаной	250/25/10/10	13,84	19,24	48,61	177,10	8,44	24,5	29,2	26,14	6,23	23,2	12,58	1,66
Печень по-строгановски	75/50	15,5	15,75	6,6	175,10	14,63	17,88	718,75	44,88	5,5	35,5	6,38	5
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	10	27,4	210,60	0,067	0	0,112	0,72	50	132,5	33,2	0,993
Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1	0	39,6	120,00	0,01	0,65	0	0	0	34	2,6	0,003
Хлеб пшеничный, в/с	40	2,88	1,28	19,84	129,50	0,08	0	0	0	17,4	23,2	3,8	0,93
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,5	22,25	103,60	0,1	0	0	0	17,5	43,5	1,88	0,88
Итого:		43,87	50,87	167,3	1013,9	23,377	47,77	748,092	74,35	116,08	337,9	74,74	9,506
Всего за день:		73,61	73,76	320,22	1869,77	40,85	453,17	763,40	84,27	441,39	856,95	160,17	15,34

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей 12 и старше					Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества				ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		Б, г	Ж, г	У, г											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак – 25%															
Омлет натуральный	150/5	8,88	11,41	3,99	231,00	0,008	1	0	0	0	119,82	126,71	18,74	2,11	
Сосиска отварная	60	7,68	13,32	0,9	156,60	9	0	0,66	1,2	1,74	13,2	0,33	0	0	
Напиток кофейный	200	4,63	3,02	18,39	118,17	0,002	0	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126	0	
Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,38	24,6	132,50	0,1	0	0	0	21,75	29	4,75	1,16	0	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,8	52,00	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	0,2	0	
Итого:		25,39	28,53	58,68	690,27	11,11	12,00	1,33	3,28	265,29	326,51	48,22	3,60	0	
Обед – 35%															
Икра свекольная	100	2,2	7,6	12,4	115,00	0,007	5,12	0,157	2,077	32,24	72,7	15	0,89	0	
Рассольник Ленинградский со сметаной, говяжьей	250/10/20	2,2	4,5	12,7	180,00	0,108	1,95	0,017	0,003	95,45	112	22,8	0,971	0	
Котлета мясная	100	22,9	15,5	0	175,10	2,9	0	0,3	0,9	3,7	24	5	0	0	
Каша пшеничная рассыпчатая	200	4,8	3,4	32,6	210,60	6,2	0	2,2	5,4	2,8	14	6,8	4,8	0	
Компот из кураги	200	1	0	39,6	120,00	0,01	0,65	0	0	0	34	2,6	0,003	0	
Хлеб пшеничный в/с	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39	0	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	17,8	103,00	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71	0	
Итого:		40,62	33,32	144,86	1048,7	9,425	7,72	2,674	8,38	174,29	326,3	59,41	8,764	0	
Всего за день:		66,01	61,85	203,54	1738,97	20,54	19,72	4,00	11,66	439,58	652,81	107,63	12,36	0	

День: Среда
Неделя: Первая
Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б, г	Ж, г	У, г											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак – 25%															
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,6	1	32,6	227,50	11,2	0	0	9	3,8	27	12,2	5,6		
Мандарины свежие	140	1,12	0,28	10,5	45,00	5,6	58,8	1,54	1,82	4,9	2,94	3,92	53,2		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	67,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,35	77,70	0,06	0	0	0	10,5	26,1	1,13	0,53		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,38	24,6	132,00	0,1	0	0	0	21,75	29	4,75	1,16		
Сыр порция	30	5,6	6,6	0	108,00	0,03	0,00	0,07	1,30	80,16	14,40	10,60	0,30		
Масло сливочное	15	0,04	14,92	0	75,00	0	0	0,13	0,42	0,6	0,45	0	0		
Итого:		21,76	23,48	96,05	732,2	16,986	58,8	1,735	12,54	121,71	99,89	32,6	60,79		
Обед – 35%															
Огурец порция	60	0,48	0,06	1,5	16,00	1,2	6,6	0,66	0,42	1,38	3,18	2,1	0,24		
Суп картофельный рисовый с птицей	250/25	3	2,13	18,39	164,70	0,049	1,45	0,04	0,052	79,15	103,5	16,1	1,13		
Мясо тушеное	50/50	12,32	8,55	18,08	172,00	0,14	16,47	0,045	0,26	131,88	86,8	17,8	1,493		
Макароны отварные	200	4,1	8,2	38,85	250,00	0,098	0	0,013	0	48,7	78,3	16	0,45		
Компот из вишни	200	0,6	0,2	27	120,00	1,40	5,60	8,80	5,40	3,00	2,80	5,20	0,20		
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	17,8	103,00	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71		
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39		
Итого:		28,02	21,46	151,38	970,7	3,087	30,12	9,558	6,132	304,21	344,18	64,41	5,613		
Всего за день:		49,78	44,94	247,43	1702,9	20,07	88,92	11,29	18,67	425,92	444,07	97,01	66,40		

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше				Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Б, г	Ж, г	У, г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак – 25%													
Каша манная молочная с маслом	200/5	7,8	11,2	37,6	227,50	6,6	1,8	8	3,8	19,4	21	6,6	1
Груша свежая	150	0,9	0,15	19,5	120,00	0,8	2,06	0,15	1,2	1,5	2,7	2,7	0
Масло сливочное	15	0,04	14,92	0	75,00	0	0	0,13	0,42	0,6	0,45	0	0
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,17	0,05	0	0,07	0	152,2	102,3	21,3	0,47
Джем порция	20	0,12	0,08	4,84	67,00	0,06	4,02	0,08	0,5	0,62	0	0,66	0,06
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,35	77,70	0,06	0	0	0	10,5	26,1	1,13	0,53
Итого:	-	15,33	30,19	92,86	685,37	7,57	7,88	8,43	5,92	184,82	152,55	32,39	2,06
Обед – 35%													
Салат из зеленого горошка и сол. огурцов	100	1,2	7,7	4,3	88,00	2	18	4,4	21	3,3	3,7	4,4	0,1
Суп крестьянский с птицей сметаной	250/25/10	4,68	3,12	25,74	146,00	0,2	13,8	0,03	0,2	74,49	134,68	58,24	1,79
Птица запечённая в соусе	100/50	43,5	18	1,5	210,00	8,85	0	9,9	26,1	3,75	30,9	9	0
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	10	27,4	210,60	0,067	0	0,112	0,72	50	132,5	33,2	0,993
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	17,8	103,00	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39
Компот из брусники	200	2	6	194	120,00	0,01	8,60	80,00	0,60	32,00	12,80	6,00	0,40
Итого:	-	63,7	47,14	300,5	1022,6	11,327	40,4	94,442	48,62	203,64	384,18	118,05	5,383
Всего за день:	-	79,03	77,33	393,36	1707,97	18,897	48,28	102,872	54,54	388,46	536,73	150,44	7,443

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше			Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Б, г	Ж, г	У, г									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак – 25%													
Запеканка творожная с рисом , ступённым молоком	200/30	30,17	15,01	35,52	346,30	0,11	1,08	168,6	0,49	283,6	409,9	45,96	1,71
Банан свежий	200	2,18	0,66	40,48	79,80	0,062	17,4	0,6	0,2	10	44	54	0,52
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	118,17	0,002	2,6	0,07	0,78	120,38	156,2	22,1	0,126
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,38	24,6	132,50	0,1	0	0	0	21,75	29	4,75	1,16
Итого:		36,45	16,05	115,8	676,77	0,274	21,08	169,27	1,47	435,73	639,1	126,81	3,516
Обед – 35%													
Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,85	4,1	3	98,00	0,05	4,74	0,03	2,61	19,45	46	14,3	0,04
Суп гороховый картофельный с курицей	250/20	6,2	5,6	22,3	190,00	0,049	1,45	0,004	0,052	79,15	103,5	16,1	1,13
Бефстроганов из индейки	75/50	19,32	6,6	3,6	175,10	0,028	0,25	7,92	2,02	18,88	158,16	18,15	0,79
Макаронны отварные	200	4,1	8,2	38,85	250,00	0,098	0	0,013	0	48,7	78,3	16	0,45
Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	17,8	103,00	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0	0	0	26,1	34,8	5,7	1,39
Напиток ягодный	200	0	0	4,4	120,00	0	1,88	2,4	0,038	11,32	2,4	3,16	0,08
Итого:		38,99	26,82	119,71	1081,1	0,425	8,32	10,367	4,72	217,6	457,96	74,92	4,59
Всего за день:		75,44	42,87	235,51	1757,87	0,699	29,4	179,637	6,19	653,33	1097,06	201,73	8,106

День: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-весенний

Примемы пищи наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг			
	Масса порций	Пищевые вещества				ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Б, г	Ж, г	У, г	5									
1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак – 25%														
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	8,61	7,99	23,99		227,50	1,64	0,00	0,00	0,00	110,70	237,18	13,53	1,23
Киви свежий	200	1,60	0,80	16,20		150,00	2,60	400,00	14,20	4,00	8,00	8,60	12,60	0,80
Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30		118,17	0,07	0,00	0,06	0,60	149,98	172,00	33,30	0,20
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,38	24,60		132,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,16
Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,35		77,70	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	26,10	1,13	0,53
Печенье в ассортименте	75	8,33	9,00	32,48		150,00	12,90	5,40	1,05	5,32	2,63	17,17	15,37	0,75
Итого:		26,34	20,07	127,92		855,87	17,37	405,40	15,31	9,92	303,56	490,05	80,68	4,67
Обед – 35%														
Салат морковный с говядиной	100	6,60	7,80	5,00		110,00	0,05	11,40	8,44	0,00	36,51	78,10	28,60	0,87
Борщ со свежей капустой с говяд. сметан.	25/250	3,90	5,40	15,70		188,80	0,05	5,50	0,09	0,53	97,80	198,00	24,60	0,57
Горбуша в сливочном соусе	100/50	13,20	14,25	3,60		145,00	0,12	1,95	120,00	0,30	67,50	0,00	19,35	0,60
Картофельное пюре	200	4,20	9,00	30,20		209,00	0,07	7,18	0,03	0,00	140,40	150,50	35,82	0,92
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,25		103,60	0,10	0,00	0,00	0,00	17,50	43,50	1,88	0,88
Хлеб пшеничный	200	4,32	1,92	29,76		145,00	0,12	0,00	0,00	0,00	26,10	34,80	5,70	1,39
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00		120,00	0,01	25,20	0,20	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60
Итого:		36,82	38,87	135,51		1021,40	0,52	51,23	128,76	0,83	411,01	544,50	135,35	5,83
Всего за день:		63,16	58,94	263,43		1877,27	17,89	456,63	144,07	10,75	714,57	1034,55	216,03	10,50

День: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества				ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		Б, г	Ж, г	У, г											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак – 25%															
Омлет натуральный	150/5	8,88	11,41	3,99	231,00	0,01	1,00	0,00	0,00	119,82	126,71	18,74	2,11		
Сосиска отварная	60	7,68	13,32	0,90	156,60	9,00	0,00	0,66	1,20	1,74	13,20	0,33	0,00		
Напиток кофейный	200	4,63	3,02	18,39	118,17	0,00	0,00	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,38	24,60	132,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,16		
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10,80	52,00	2,00	11,00	0,60	1,30	1,60	1,40	2,30	0,20		
Итого		25,39	28,53	58,68	690,27	11,11	12,00	1,33	3,28	265,29	326,51	48,22	3,60		
Обед – 35%															
Салат из свеклы с сыром	100	3,60	3,90	6,90	110,00	0,03	3,09	34,60	0,10	94,00	0,00	22,83	0,75		
Суп с макаронными изд. и мясными фрикадельками	250/25	14,57	18,15	14,85	179,00	0,10	9,54	3,66	1,60	30,88	0,00	33,60	2,50		
Пельмени с маслом	200/5	19,27	17,01	48,38	436,00	0,00	0,00	19,68	0,02	27,50	0,00	60,20	0,01		
Хлеб ржаной	40	3,20	0,40	17,80	103,00	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71		
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0,00	0,00	0,00	26,10	34,80	5,70	1,39		
Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	105,03	0,01	8,99	0,00	0,00	0,00	34,00	2,60	1,01		
Итого:		45,36	41,38	141,29	1078,03	0,34	21,62	57,94	1,72	192,48	103,60	126,44	6,36		
Всего за день:		70,75	41,78	152,09	1130,03	2,34	32,62	58,54	3,02	194,08	105,00	128,74	6,56		

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи, наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б, г	Ж, г	У, г											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак – 25%															
Каша пшеничная, молочная с маслом	200/5	9,84	12,09	36,69	227,50	0,07	2,19	80,74	0,08	205,00	0,00	23,69	0,18		
Мандарины, свежий	140	1,12	0,28	10,50	45,00	5,60	58,80	1,54	1,82	4,90	2,94	3,92	53,20		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,35	77,70	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	26,10	1,13	0,53		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,38	24,60	132,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,16		
Сыр, порция	30	5,60	6,60	0,00	108,00	0,03	0,00	0,07	1,30	80,16	14,40	10,60	0,30		
Масло сливочное	15	0,04	14,92	0,00	75,00	0,00	0,00	0,13	0,42	0,60	0,45	0,00	0,00		
Итого:		23,00	34,57	100,14	732,70	5,85	60,99	82,48	3,62	322,91	72,89	44,09	55,37		
Обед – 35%															
Салат из зел.огр.,свеж.огур.,яйцо м/р	100	4,00	3,50	3,80	98,00	0,06	10,04	92,00	1,60	33,60	79,90	17,69	1,04		
Суп картофельный, кушарный с птицей	250/25	2,80	5,29	27,50	164,75	0,04	0,01	0,09	0,53	97,80	185,90	24,40	0,07		
Плов из говядины	250	13,8/6	16,30	28,35	342,00	0,17	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Компот из клубники	200	0,20	0,20	5,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,22	0,00	2,26	0,01		
Хлеб ржаной	40	3,20	0,40	17,80	103,00	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71		
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0,00	0,00	0,00	26,10	34,80	5,70	1,39		
Итого:	-	14,52	27,61	112,21	972,75	0,47	10,05	92,09	4,23	181,72	335,40	51,56	3,22		
Всего за день:	-	37,52	62,18	212,35	1705,45	6,33	71,04	174,56	7,85	504,63	408,29	95,65	58,59		

День: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-весенний

Примеры пищи наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества				ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		Б, г	Ж, г	У, г	У, г										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак – 25%															
Каша манная молочная с маслом	200/5	7,80	11,20	37,60	227,50	6,60	1,80	8,00	3,80	19,40	21,00	6,60	1,00		
Апельсин свежий	150	1,35	0,30	12,15	120,00	0,06	90,00	12,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45		
Масло сливочное	15	0,04	14,92	0,00	75,00	0,00	0,00	0,13	0,42	0,60	0,45	0,00	0,00		
Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,17	0,05	0,00	0,07	0,00	152,20	102,30	21,30	0,47		
Джем порция	20	0,12	0,08	4,84	67,00	0,06	4,02	0,08	0,50	0,62	0,00	0,66	0,06		
Хлеб ржаной	30	2,40	0,30	13,35	77,70	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	26,10	1,13	0,53		
Итого:		15,78	30,34	85,51	685,37	6,83	95,82	20,28	5,02	234,32	184,35	49,19	2,51		
Обед – 35%															
Салат из зеленого горошка и сол. огурцов	100	1,20	7,70	4,30	88,00	2,00	18,00	4,40	21,00	3,30	3,70	4,40	0,10		
Щи из св. капусты карт. сметаной, птицы	250/25/10	2,00	4,30	15,00	146,00	0,04	3,63	0,09	0,67	65,30	140,80	2,40	0,09		
Птица запеченная	110	31,79	8,14	0,00	210,00	0,11	0,00	17,60	0,33	16,50	214,50	27,50	1,32		
Каша пшеничная рассыпчатая	200	4,80	3,40	32,60	210,60	6,20	0,00	2,20	5,40	2,80	14,00	6,80	4,80		
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,25	103,60	0,10	0,00	0,00	0,00	17,50	43,50	1,88	0,88		
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0,00	0,00	0,00	26,10	34,80	5,70	1,39		
Компот из брусники	200	2,00	6,00	194,00	120,00	0,01	8,60	80,00	0,60	32,00	12,80	6,00	0,40		
Итого:		50,11	31,96	297,91	1023,20	8,58	30,23	104,29	28,00	163,50	464,10	54,68	8,98		
Всего за день:		65,89	62,30	383,42	1708,57	15,41	126,05	124,57	33,02	397,82	648,45	103,87	11,49		

День: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: осенне-весенний

Приемы пищи наименование блюда	Возраст детей 12 лет и старше					Витамины, мг/мкг					Минеральные вещества, мг				
	Масса порций	Пищевые вещества				ЭЦ Ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		Пищевые вещества													
		Б, г	Ж, г	У, г											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак – 25%															
Запеканка творожная с морковью , ступённым молоком	200/30	20,60	12,20	16,80	346,30	0,11	2,20	715,60	1,20	163,86	288,40	51,16	2,01		
Банан свежий	200	2,18	0,66	40,48	79,80	0,06	17,40	0,60	0,20	10,00	44,00	54,00	0,52		
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	118,17	0,00	2,60	0,07	0,78	120,38	156,20	22,10	0,13		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,38	24,60	132,50	0,10	0,00	0,00	0,00	21,75	29,00	4,75	1,16		
Итого:		26,88	13,24	97,08	676,77	0,27	22,20	716,27	2,18	315,99	517,60	132,01	3,82		
Обед – 35%															
Винегрет овощной	100	3,40	10,20	6,80	110,00	0,03	5,06	0,09	2,44	0,97	67,00	3,80	0,66		
Суп гороховый картофельный с курицей	250/20	6,20	5,60	22,30	190,00	0,05	1,45	0,00	0,05	79,15	103,50	16,10	1,13		
Биточек из индейки	100	18,60	12,20	8,70	195,00	0,08	0,20	0,00	0,00	60,00	154,00	32,00	2,00		
Рис с овощами	200	4,40	5,80	38,40	185,10	0,06	4,20	678,80	0,17	25,54	49,20	23,18	0,65		
Хлеб ржаной	40	3,20	0,40	17,80	103,00	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	34,80	1,51	0,71		
Хлеб пшеничный	60	4,32	1,92	29,76	145,00	0,12	0,00	0,00	0,00	26,10	34,80	5,70	1,39		
Напиток ягодный	200	0,00	0,00	4,40	120,00	0,00	1,88	2,40	0,04	11,32	2,40	3,16	0,08		
Итого:		36,72	25,92	121,36	938,10	0,39	7,73	681,20	0,26	216,11	378,70	81,65	5,96		
Всего за день:		63,60	39,16	218,44	1614,87	0,66	29,93	1397,47	2,44	532,10	896,30	213,66	9,78		

Технолог отдела питания

О.Е.Видяева