

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБПОУ (СИТ)

/ А.М.Кононов

2024г



УТВЕРЖДАЮ:

/ Д.Ю.Колесников

«1» апреля 2024г



Индивидуальный предприниматель Колесников Дмитрий Юрьевич

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ /десятидневное/ МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

На оказание услуг по организации питания обучающихся детей
проживающих в общежитии

Составил: Бухгалтер-калькулятор Н.М. Пальченко / Н.М. Пальченко

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" вязкая с маслом сливочным	205	8,00	10,28	32,74	256,06	0,51	0,17	0,14	0,34	0,10	126,85	201,10	62,47	1,05	289,33	11,42	0,00	0,02	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,32	0,00	111,47	95,58	27,43	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,45	13,68	23,28	230,19	0,00	0,05	0,03	0,11	0,23	10,35	32,10	5,85	0,48	43,65	0,00	0,00	0,00	1	2011
Итого за прием пищи:	515	18,95	23,42	106,10	758,16	1,03	0,31	0,30	0,17	0,33	258,12	361,28	102,31	3,64	595,27	20,42	0,00	0,02		
Обед																				
ОГУРЕЦ (СВЕЖИЙ) доп гарнир	20	0,18	0,02	0,50	7,79	1,99	0,01	0,01	0,00	0,00	4,58	8,39	2,79	0,20	28,06	0,00	0,00	0,00		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	275	9,94	3,67	18,17	145,96	8,00	0,09	0,10	0,39	0,06	38,66	64,66	29,41	1,08	510,13	5,97	0,00	0,04	87	2012
ТРАТЕЛИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	11,93	18,96	13,29	271,57	1,12	0,05	0,08	0,31	0,03	26,66	122,44	18,10	1,57	281,87	6,24	0,00	0,04	282	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,15	7,45	45,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	27,07	224,23	190,64	5,27	316,12	2,73	0,00	0,02	323	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,23	1,02	0,31	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	5,67	0,50	73,84	0,50	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,39	0,00	18,66	87,00	19,00	4,00	136,00	5,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	955	42,85	32,53	171,67	1150,47	12,11	0,67	0,43	0,43	0,18	139,90	541,64	231,11	13,12	1369,02	20,74	0,00	0,10		
Ужин																				
КОЛЛЕТА КАПУСТНАЯ СО СМЕТАНОЙ	100	3,93	11,38	15,82	182,43	17,47	0,05	0,06	0,05	0,10	56,78	84,01	27,92	1,49	227,29	3,81	0,00	0,01	154	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	82,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ЯБЛЖО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,33	0,01	0,00	24,00	18,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	515	7,79	12,42	67,41	417,22	32,47	0,19	0,13	0,06	0,10	96,95	124,01	45,73	6,78	713,21	9,61	0,00	0,03		
Всего за день:		69,39	73,37	345,08	2325,88	45,61	1,17	0,86	0,66	0,61	494,00	1026,93	379,15	23,45	2687,50	53,77	0,00	0,15		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,90	6,01	29,42	213,03	0,52	0,06	0,12	0,05	0,10	114,05	97,16	18,93	0,39	187,63	9,05	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	82,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	530	9,65	9,46	70,71	406,34	0,52	0,12	0,14	0,05	0,10	129,72	129,66	24,74	0,89	234,55	9,05	0,00	0,01		
Обед																				
КАПУСТА КВАШЕНАЯ / дополнительный гарнир	50	0,82	2,54	3,68	42,62	13,65	0,01	0,01	0,00	0,00	21,89	14,16	7,28	0,27	136,56	1,37	0,00	0,01	47	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	255	1,96	5,02	8,87	89,14	12,28	0,05	0,05	0,23	0,08	44,82	49,80	20,61	0,93	313,34	4,34	0,00	0,02	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,84	26,44	24,72	431,66	12,90	0,16	0,21	0,02	0,00	41,28	260,34	55,66	4,12	1262,76	15,70	0,00	0,10	259	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	85,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,39	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	905	37,73	36,53	125,74	984,68	42,80	0,50	0,39	0,25	0,08	149,49	451,80	117,05	12,62	2134,88	29,01	0,00	0,13		
Ужин																				
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	17,86	10,23	5,04	204,53	12,82	0,20	1,50	6,07	0,00	30,43	257,31	16,76	5,81	291,04	7,35	0,03	0,18	261	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,22	6,45	45,14	271,77	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	39,56	56,07	14,01	1,32	85,46	1,01	0,02	0,02	308	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	28,39	17,12	91,74	655,69	12,92	0,37	1,57	6,10	0,11	87,45	356,88	42,07	8,93	445,70	11,19	0,05	0,20		
Всего за день:		75,77	63,11	288,19	2046,71	56,14	0,99	2,10	6,40	0,29	366,66	938,34	183,86	22,44	2814,93	40,27	0,05	0,34		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	8,32	8,91	40,77	277,23	0,50	0,18	0,12	0,04	0,10	116,26	175,77	49,03	1,47	245,45	10,83	0,00	0,01	184	2008	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,23	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,02	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	49,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	455	15,38	12,79	93,09	550,43	1,02	0,23	0,25	0,06	0,10	237,16	296,16	74,56	2,37	462,07	19,83	0,00	0,01			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ(доп.гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	6,59	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,34	5,46	18,98	146,96	6,25	0,13	0,07	0,25	0,00	53,74	125,35	36,40	1,77	547,21	3,43	0,00	0,01	102	2011	
ПШОУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,75	28,22	35,69	479,34	1,83	0,08	0,13	0,27	0,00	24,90	204,21	41,25	1,91	299,21	7,59	0,02	0,13	311	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,98	102,09	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,63	4,55	4,50	0,00	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,02	0,88	42,39	203,96	0,06	0,16	0,06	0,00	0,00	18,00	87,09	19,00	4,00	136,00	5,00	0,00	0,00		2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	49,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	850	37,08	36,10	148,15	1 069,84	16,86	0,47	0,32	0,52	0,00	133,55	459,61	114,65	6,54	1 143,62	17,06	0,02	0,16			
Ужин																					
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	220	6,47	21,37	41,66	385,40	16,92	0,21	0,18	0,10	0,28	41,54	141,13	47,19	2,16	1 234,65	13,53	0,00	0,06	148	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	9,32	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,99	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80	14,75	31,15	31,00	466,04	0,13	0,08	0,13	0,23	0,30	351,15	225,20	20,43	1,00	97,89	0,00	0,01	0,01	1	2011	
Итого за прием пищи:	565	24,53	52,96	109,45	1 015,73	16,95	0,38	0,35	0,33	0,58	407,66	407,63	78,43	5,16	1 401,46	16,33	0,01	0,07			
Всего за день:		75,96	101,85	350,69	2 636,00	33,83	1,13	0,92	0,91	0,66	778,57	1 169,60	267,64	16,07	3 007,15	33,22	0,03	0,24			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220	32,08	25,77	64,96	626,75	0,51	0,12	0,44	0,13	0,32	312,49	396,30	55,59	2,19	552,79	3,96	0,04	0,06	225	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	9,32	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	435	32,08	25,77	80,55	689,06	0,51	0,12	0,44	0,13	0,32	318,66	396,30	56,90	2,19	553,71	3,96	0,04	0,06			
Обед																					
БОРЩ СИБИРСКИЙ	255	3,76	4,23	16,92	118,27	8,11	0,07	0,06	0,24	0,06	57,05	85,83	30,86	1,59	396,70	5,46	0,00	0,07	80	2008	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	13,98	24,62	12,48	327,35	0,57	0,07	0,12	0,08	0,14	38,20	141,63	22,44	2,02	206,47	6,60	0,01	0,07	295	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	8,54	5,41	41,76	242,08	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	11,02	48,64	8,78	1,11	75,90	0,92	0,01	0,01	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	82,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,80	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	452	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,02	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,09	19,00	4,00	136,00	5,00	0,00	0,00		2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	49,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	885	34,85	36,59	167,48	1 115,56	8,60	0,45	0,30	0,35	0,29	142,30	395,60	89,38	9,22	862,45	18,56	0,04	0,10			
Ужин																					
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	105	10,13	12,04	9,17	185,68	2,61	0,05	0,10	0,06	0,21	29,83	112,15	18,65	1,88	254,85	6,68	0,00	0,04	277	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,28	8,31	51,01	323,47	0,08	0,30	0,16	0,03	0,10	30,08	249,11	167,36	5,86	351,24	3,04	0,00	0,02	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	9,32	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,99	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	570	24,72	20,79	96,97	673,44	2,61	0,44	0,30	0,09	0,31	75,08	404,76	196,84	9,74	675,01	12,52	0,00	0,06			
Всего за день:		91,45	83,15	339,00	2 476,05	11,80	1,02	1,04	0,57	0,92	636,04	1 196,66	343,12	21,15	2 081,17	35,06	0,06	0,22			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	8,67	12,33	33,8	281,63	0,71	0,18	0,22	0,08	0,15	48,75	204,76	85,95	2,59	348,88	13,59	0,00	0,01	183	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	11,42	95,58	27,49	0,87	207,25	9,03	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,09	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	100	8,08	27,16	20,99	315,70	0,00	0,07	0,18	0,25	1,19	29,62	99,35	8,55	1,35	96,15	8,05	0,01	0,02	1	2008
Итого за прием пищи:	555	24,23	38,94	104,91	869,33	1,23	0,37	0,53	0,33	1,34	298,58	432,19	129,45	5,31	699,32	30,64	0,01	0,03		
Обед																				
ОГУРЕЦ, СВЕЖИЙ/доп. гарнир	20	0,18	0,02	0,50	2,79	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,58	8,36	2,79	0,20	28,06	0,60	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	255	2,26	5,33	16,75	124,61	6,83	0,08	0,06	0,21	0,00	52,81	71,40	27,08	1,21	495,50	4,49	0,00	0,03	96	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ (СИЛЕ)	100	19,54	1,11	0,59	90,95	1,15	0,11	0,12	0,09	0,00	48,31	276,23	64,24	0,98	544,20	189,32	0,02	0,80	228	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	185	3,53	15,99	18,10	231,80	17,07	0,09	0,09	0,52	0,13	63,11	79,48	34,06	1,54	538,75	7,77	0,00	0,04	143	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	10,00	4,00	136,00	5,50	0,00	0,00	2008	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	925	35,86	24,78	119,62	847,42	27,04	0,53	0,38	0,92	0,13	202,48	554,97	154,98	8,43	1789,43	207,78	0,02	0,87		
Ужин																				
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	220	0,24	20,95	29,30	308,78	0,15	0,00	0,02	0,06	0,19	7,23	5,93	2,98	0,45	59,93	0,00	0,00	0,00	401	2011
МОЛОКО ВЫПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	73,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	420	6,18	26,07	39,12	417,28	1,25	0,05	0,24	0,09	0,19	222,45	157,85	26,61	0,62	357,99	18,99	0,00	0,00		
Всего за день:		65,27	89,79	263,65	2134,03	29,52	0,90	1,15	1,34	1,66	724,52	1145,01	311,09	14,36	2856,74	257,41	0,03	0,90		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,75	8,08	37,84	247,74	0,51	0,05	0,12	0,04	0,10	109,97	131,09	31,36	0,51	187,88	9,42	0,01	0,02	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
СЛОБОДКА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,11	2,69	28,74	155,38	0,00	0,05	0,02	0,01	0,07	9,52	33,54	5,97	0,39	50,78	0,82	0,01	0,01	421	2011
Итого за прием пищи:	520	13,61	12,22	107,87	596,43	0,51	0,16	0,16	0,05	0,17	135,16	197,13	45,17	1,40	285,58	10,24	0,02	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	5,34	5,46	18,88	146,58	6,25	0,13	0,07	0,25	0,00	53,74	126,35	26,40	1,77	547,21	3,43	0,00	0,03	102	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	20,20	14,07	4,30	248,56	15,13	0,24	1,71	5,96	0,02	26,47	295,35	19,46	6,38	348,99	8,99	0,04	0,20	255	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,25	5,98	46,35	268,40	0,00	0,09	0,03	0,03	0,19	12,23	53,99	9,73	1,23	84,23	1,02	0,02	0,01	209	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,48	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	10,00	4,00	136,00	5,50	0,00	0,00	2008	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	820	43,26	27,94	163,01	1103,18	22,38	0,71	1,91	7,24	0,12	132,40	596,66	54,78	14,38	1233,27	19,24	0,06	0,24		
Ужин																				
КУРА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	15,89	20,91	0,00	251,38	0,65	0,05	0,11	0,06	0,00	12,96	133,74	24,56	1,30	174,60	5,40	0,02	0,11	312	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,91	6,38	31,68	200,17	16,00	0,18	0,12	0,04	0,11	31,01	108,81	43,06	1,86	1137,65	10,00	0,00	0,05	310	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	585	23,11	27,73	68,47	615,84	16,65	0,32	0,27	0,10	0,11	59,14	284,05	68,45	5,16	1301,17	18,20	0,02	0,16		
Всего за день:		79,88	67,89	339,39	2315,45	39,54	1,19	2,34	7,39	0,40	326,70	1077,84	208,40	20,94	2900,02	47,68	0,10	0,43		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЖКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	8,32	8,91	43,77	277,23	0,50	0,18	0,12	0,04	0,10	116,25	175,77	49,03	1,47	246,46	10,53	0,00	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	375	2011
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,60	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,45	13,68	23,25	230,10	0,00	0,05	0,03	0,11	0,23	10,35	32,10	5,85	0,48	43,65	0,00	0,00	0,06	1	2011
Итого за прием пищи:	505	18,08	26,18	111,20	754,33	1,32	0,31	0,27	0,17	0,33	245,61	321,76	79,11	2,75	496,52	10,53	0,00	0,01		
Обед																				
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	255	1,84	5,79	7,45	90,60	0,05	0,04	0,04	0,21	0,00	50,28	43,01	20,97	0,79	358,88	4,30	0,00	0,02	92	2011
ВЫПЕЧКИ МЯСНЫЕ РУБЦЕННЫЕ	100	16,63	42,24	9,60	485,20	0,30	0,37	0,15	0,02	0,18	17,13	163,79	34,46	2,67	343,40	8,08	0,00	0,07	271	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	3,29	12,47	23,72	221,37	11,35	0,13	0,10	0,92	0,00	43,49	102,91	43,77	1,79	783,21	9,05	0,00	0,06	134	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,89	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	905	32,13	62,77	128,22	1 209,54	20,40	0,79	0,39	1,15	0,18	146,66	459,21	126,50	9,75	1 686,69	26,73	0,00	0,15		
Ужин																				
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ, РИСОМ СО СМЕТАНОЙ	236/20	14,69	16,60	16,05	291,65	18,06	0,09	0,13	0,07	0,07	98,75	163,59	34,78	2,51	454,43	11,19	0,00	0,05	287	2011
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,90	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	506	18,19	19,08	62,21	495,69	23,34	0,19	0,18	0,07	0,07	123,58	208,64	48,28	4,67	567,13	14,43	0,00	0,05		
Всего за день:		68,40	103,03	301,63	2 459,56	44,76	1,27	0,84	1,36	0,58	516,05	989,61	253,85	17,17	2 732,34	60,99	0,00	0,21		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,42	43,01	3,42	500,27	0,34	0,09	0,03	0,51	3,30	337,13	385,80	28,35	3,37	289,45	31,34	0,04	0,07	211	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	2,82	20,84	18,70	273,64	0,00	0,04	0,03	0,18	0,36	9,72	27,96	4,88	0,51	36,72	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	510	34,74	68,31	72,23	1 048,11	0,86	0,22	0,19	0,71	3,66	467,77	541,84	67,02	5,15	579,46	40,34	0,04	0,07		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/доп. гарнир	20	0,16	0,02	0,34	2,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	255	1,97	5,83	11,14	106,37	8,68	0,07	0,05	0,21	0,00	40,34	50,83	22,16	0,93	379,50	4,43	0,00	0,02	99	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,56	22,49	5,40	286,30	0,99	0,05	0,11	0,03	0,00	40,14	147,63	19,57	2,07	329,76	8,54	0,00	0,04	250	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,83	8,14	51,75	300,04	0,03	0,04	0,03	0,04	0,14	12,76	90,98	32,80	0,72	73,58	1,01	0,07	0,03	325	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	243,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	926	33,98	39,11	156,92	1 116,27	14,87	0,42	0,31	0,28	0,14	139,34	436,72	110,83	11,14	1 233,04	21,58	0,01	0,10		
Ужин																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	220	38,39	28,08	53,71	628,71	0,44	0,09	0,41	0,10	0,12	235,19	384,81	42,78	1,23	289,69	1,47	0,06	0,06	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	420	41,70	30,51	80,33	770,91	0,96	0,13	0,52	0,12	0,12	406,56	472,50	61,81	1,63	459,41	10,47	0,06	0,06		
Всего за день:		110,43	137,85	309,46	2 933,29	16,49	0,77	1,62	1,11	3,92	1 013,87	1 451,06	239,66	17,92	2 271,97	72,39	0,11	0,23		

9 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг
Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	205	11,18	13,16	52,03	370,84	0,00	0,29	0,16	0,08	0,19	29,53	247,29	185,40	5,80	348,35	3,00	0,00	0,02	171,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	2*5	0,00	0,00	15,66	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	0,00	1,31	0,03	0,92	0,00	3,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	3,00	0,00	2008	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	80	14,75	31,15	31,00	488,04	0,13	0,08	0,13	0,23	0,30	351,15	223,23	20,43	1,00	97,89	0,00	0,01	0,31	1	2011
Итого за прием пищи:	550	29,68	45,76	124,34	1 030,29	0,13	0,43	0,31	0,29	0,49	366,35	502,99	32,64	7,30	493,16	3,00	0,01	0,03		
Обед																				
КАПУСТА КВАШЕНАЯ / доп.сметанный гарнир	50	0,82	2,54	3,86	42,92	13,65	0,01	0,01	0,00	0,00	21,80	14,16	7,28	0,27	138,58	1,37	0,00	0,01	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	275	10,90	3,85	19,00	153,10	9,86	0,15	0,13	0,23	0,06	52,80	188,94	57,31	1,64	897,83	88,88	0,01	0,36	106	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,23	2,98	18,08	338,48	8,54	0,14	0,16	0,51	0,00	34,48	178,67	40,81	2,25	739,74	11,70	0,02	0,13	309	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,15	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,82	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	16,00	4,00	136,00	6,00	0,00	0,00	2008	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Булочка с мясом	75	6,32	2,37	43,21	219,20	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	14,17	49,35	9,53	0,58	77,36	0,92	0,02	0,31	112	1983
Итого за прием пищи:	950	45,80	33,03	179,28	1 200,78	34,05	0,83	0,44	0,74	0,00	164,08	552,58	144,66	10,03	2 145,95	108,67	0,05	0,53		
Ужин																				
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	130	10,70	15,79	12,36	234,40	0,22	0,05	0,07	0,02	0,00	24,76	97,38	14,01	1,55	205,93	5,65	0,00	0,03	280	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,25	5,98	46,35	268,45	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	12,23	53,98	9,75	1,23	84,23	1,02	0,02	0,01	209	2009
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,58	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,88	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	8,50	2,00	88,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	595	21,26	22,21	95,52	667,09	0,22	0,23	0,14	0,05	0,10	52,16	194,89	34,57	4,78	359,08	9,47	0,02	0,04		
		88,74	101,00	399,14	2 898,16	34,40	1,29	0,89	1,08	0,59	612,59	1 290,43	372,87	22,11	2 999,19	121,14	0,08	0,80		

10 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,80	10,75	32,87	252,10	0,51	0,09	0,12	0,06	0,15	108,72	129,25	31,56	0,72	197,26	5,81	0,00	0,01	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,21	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,51	8,00	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	100	6,06	22,15	20,88	315,70	0,00	0,07	0,18	0,25	1,19	29,92	99,35	9,55	1,35	95,15	8,06	0,01	0,02	1	2008
Итого за прием пищи:	555	20,82	36,78	106,18	841,00	1,03	0,26	0,43	0,33	1,34	259,55	348,98	66,64	2,97	509,92	26,86	0,01	0,03		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЛЕМ, СМЕТАНОЙ	255	2,04	5,87	12,90	113,59	8,72	0,04	0,05	0,23	0,00	53,14	52,95	26,27	1,29	376,28	5,76	3,00	0,03	82	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,83	8,18	11,36	154,49	0,39	0,07	0,08	0,02	0,00	52,58	137,72	31,82	1,29	245,45	64,65	0,01	0,25	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,13	22,89	27,95	334,89	13,55	0,15	0,14	0,08	0,23	55,52	111,48	39,35	1,59	996,54	10,95	0,00	0,05	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,80	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,82	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	6,00	0,00	0,00	2008	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	905	25,37	39,25	143,59	1 030,82	22,67	0,31	0,37	0,33	0,23	197,27	421,83	124,54	8,67	1 801,59	88,95	0,01	0,34		
Ужин																				
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	220	0,24	20,95	29,30	306,76	0,15	0,00	0,02	0,06	0,19	7,23	5,93	2,98	0,45	59,93	0,00	0,00	0,00	491	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	420	6,18	26,07	39,12	417,28	1,25	0,05	0,24	0,09	0,19	222,45	157,85	26,61	0,62	367,99	18,99	0,00	0,00		
Всего за день:		52,47	102,10	288,89	2 289,10	24,95	0,82	1,04	0,75	1,76	679,27	926,47	217,79	12,26	2 678,60	132,81	0,02	0,37		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	787,86	926,22	3 225,10	24 516,20	337,04	10,66	12,80	21,60	11,39	6 048,07	11 173,95	2 777,46	87,87	27 018,55	590,69	0,48	3,69
Среднее значение за период	78,79	92,62	322,51	2 451,62	33,70	1,06	1,28	2,16	1,14	604,81	1 117,40	277,75	8,79	2 701,86	58,07	0,05	0,37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	34,1	53,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
обучающиеся дети проживающие в ОБЩЕЖИТИИ	613	913	616