

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 с ограниченными возможностями здоровья

Составил: Бухгалтер-калькулятор  / Н.М. Пальченко

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/доп.гарнир	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	275	9,94	3,67	18,17	145,96	8
ГУЛЯШ	120	17,85	20,58	3,68	271,48	1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91	0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0
ЯБЛОКО	250	1,00	1,00	24,50	117,50	25
Итого за прием пищи:	1225	49,81	35,18	187,21	1 272,06	40
Всего за день:		49,81	35,18	187,21	1 272,06	40

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ / дополнительный гарнир	50	0,82	2,54	3,86	42,92	13,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	255	1,90	5,02	8,87	89,14	12,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,64	26,44	24,72	431,66	12,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,0
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,0
АПЕЛЬСИН	300	2,70	0,60	24,30	129,00	180,0
Итого за прием пищи:	1205	40,43	37,13	150,04	1 113,68	222,1
Всего за день:		40,43	37,13	150,04	1 113,68	222,1

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/доп. гарнир	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ на курином бульоне	250	15,30	15,46	19,10	278,47	6,83
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,75	28,22	35,59	479,34	1,83
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00
Булочка с маком	75	6,32	2,37	43,21	219,20	0,00
Итого за прием пищи:	925	53,33	48,47	191,80	1 420,53	16,44
Всего за день:		53,33	48,47	191,80	1 420,53	16,44

Витамины				Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
00	0,09	0,10	0,39	0,06	38,88	64,66	29,41	1,08	510,13	5,07	0,00	0,04	87	2012
48	0,05	0,10	0,02	0,00	24,64	159,29	23,23	2,44	397,62	7,22	0,00	0,05	260	2011
00	0,27	0,14	0,03	0,09	27,07	224,20	150,64	5,27	316,12	2,73	0,00	0,02	323	2008
00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	438	2008
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
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
00	0,08	0,05	0,02	0,00	40,00	27,50	20,00	5,50	695,00	5,00	0,00	0,03		2008
46	0,75	0,51	0,47	0,15	181,78	618,55	259,42	19,79	2 241,93	27,61	0,00	0,15		
46	0,75	0,51	0,47	0,15	181,78	618,55	259,42	19,79	2 241,93	27,61	0,00	0,15		

Витамины				Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
55	0,01	0,01	0,00	0,00	21,89	14,16	7,28	0,27	136,58	1,37	0,00	0,01	47	2011
55	0,05	0,05	0,23	0,08	44,82	43,80	20,61	0,93	313,34	4,34	0,00	0,02	84	2008
90	0,18	0,21	0,02	0,00	41,28	260,34	55,66	4,12	1 262,76	15,70	0,00	0,10	259	2011
90	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,50	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
90	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
90	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
90	0,12	0,09	0,03	0,00	102,00	69,00	39,00	0,90	591,00	6,00	0,00	0,06		2008
90	0,82	0,48	0,28	0,08	251,49	520,80	156,05	13,52	2 725,68	35,01	0,00	0,19		
90	0,82	0,48	0,28	0,08	251,49	520,80	156,05	13,52	2 725,68	35,01	0,00	0,19		

Витамины				Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
	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
	0,16	0,13	0,34	0,00	66,56	202,64	46,05	2,58	667,18	7,03	0,01	0,09	102	2011
	0,08	0,13	0,27	0,00	24,98	204,21	41,25	1,91	299,21	7,59	0,02	0,13	311	2008
	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008
	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
	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
	0,08	0,03	0,00	0,00	14,17	43,35	9,33	0,58	77,36	0,92	0,02	0,01	112	1983
	0,58	0,41	0,61	0,00	160,54	592,55	133,63	9,93	1 340,95	21,58	0,05	0,23		
	0,58	0,41	0,61	0,00	160,54	592,55	133,63	9,93	1 340,95	21,58	0,05	0,23		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
БОРЩ СИБИРСКИЙ/ на курином бульоне	255	15,38	15,90	16,43	271,61	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	13,98	24,62	12,48	327,35	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,27	5,98	46,41	268,72	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	80	14,75	31,15	31,00	466,04	
Итого за прием пищи:	985	61,75	79,98	197,64	1 761,57	
Всего за день:		61,75	79,98	197,64	1 761,57	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/доп.гарнир	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ/ на курином бульоне	255	7,99	11,05	17,21	200,85	7
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	100	19,54	1,11	0,59	90,95	1
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	185	3,53	15,99	18,10	231,80	17
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0
БАНАН	230	3,45	1,15	48,30	220,80	23
Итого за прием пищи:	1185	45,28	31,68	169,13	1 148,64	53
Всего за день:		45,28	31,68	169,13	1 148,64	53

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	12,55
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ / на курином бульоне	250	15,30	15,46	19,10	278,47	6,83
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	20,46	16,57	5,39	276,56	15,27
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,25	5,98	46,35	268,40	0,00
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	1,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00
ВАФЛЯ "ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО"сливочное	55	1,54	1,82	42,52	194,70	0,00
Итого за прием пищи:	1055	55,57	42,36	208,97	1 469,42	35,65
Всего за день:		55,57	42,36	208,97	1 469,42	35,65

, мг	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
8,79	0,10	0,13	0,35	0,06	71,83	176,28	42,11	2,53	536,66	9,67	0,01	0,08	80	2008
0,57	0,07	0,12	0,08	0,14	38,20	141,53	22,44	2,02	206,47	6,60	0,01	0,07	295	2011
0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	12,25	54,08	9,76	1,23	84,35	1,02	0,02	0,01	209	2008
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
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
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
0,13	0,08	0,13	0,23	0,30	351,15	223,20	20,43	1,00	97,89	0,00	0,01	0,01	1	2011
9,49	0,58	0,51	0,69	0,60	509,46	714,67	122,04	11,28	1 108,69	22,89	0,05	0,17		
9,49	0,58	0,51	0,69	0,60	509,46	714,67	122,04	11,28	1 108,69	22,89	0,05	0,17		

	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
25	0,09	0,10	0,29	0,00	62,82	117,57	33,39	1,71	569,67	6,67	0,01	0,06	96	2011
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
07	0,09	0,09	0,62	0,13	63,11	79,48	34,06	1,54	538,75	7,77	0,00	0,04	143	2011
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
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
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
00	0,09	0,12	0,06	0,00	18,40	64,40	96,60	1,38	800,40	0,00	0,00	0,00		2008
45	0,63	0,55	1,07	0,13	237,76	678,10	262,07	10,61	2 706,16	210,85	0,03	0,91		
45	0,63	0,55	1,07	0,13	237,76	678,10	262,07	10,61	2 706,16	210,85	0,03	0,91		

	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
	0,03	0,02	0,08	0,00	7,03	13,05	10,04	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
	0,16	0,13	0,34	0,00	66,56	202,94	46,05	2,58	667,18	7,03	0,01	0,09	102	2011
	0,25	1,71	6,97	0,02	30,67	300,01	20,36	6,46	359,81	9,10	0,04	0,20	255	2011
	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	2008
	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	438	2008
	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
	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
	0,02	0,02	0,00	0,00	8,80	19,80	5,50	0,83	77,00	0,00	0,00	0,00		2008
	0,80	2,01	7,42	0,12	165,25	711,76	120,87	16,60	1 586,64	24,25	0,07	0,30		
	0,80	2,01	7,42	0,12	165,25	711,76	120,87	16,60	1 586,64	24,25	0,07	0,30		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/доп. гарнир	50	0,40	0,05	1,25
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ на курином бульоне	255	13,46	17,40	7,96
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	16,34	41,98	9,58
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	3,29	12,47	23,72
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70
ЯБЛОКО	250	1,00	1,00	24,50
Итого за прием пищи:	1205	44,86	75,23	154,46
Всего за день:		44,86	75,23	154,46

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ/доп. гарнир	50	0,40	0,05	0,85
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	255	12,84	16,84	11,60
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,56	22,49	5,40
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	8,14	51,75
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	100	8,06	22,15	20,99
Итого за прием пищи:	1055	53,16	72,20	178,88
Всего за день:		53,16	72,20	178,88

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАПУСТА КВАШЕНАЯ / дополнительный гарнир	50	0,82	2,54	3,86
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	275	10,90	3,65	19,00
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,23	21,98	18,08
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,88	42,39
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	5,54	10,00	44,65
Итого за прием пищи:	1150	48,02	41,66	222,72
Всего за день:		48,02	41,66	222,72

7 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
	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			
Обед																
6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008	
243,94	9,73	0,07	0,11	0,32	0,00	65,06	133,46	32,22	1,73	498,78	8,21	0,01	0,06	92	2011	
481,62	0,00	0,37	0,14	0,01	0,13	15,97	189,73	34,21	2,61	340,11	7,61	0,00	0,06	271	2008	
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	
77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
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	
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	
117,50	25,00	0,08	0,05	0,02	0,00	40,00	27,50	20,00	5,50	695,00	5,00	0,00	0,03		2008	
1 483,77	51,06	0,90	0,52	1,28	0,13	211,93	594,02	164,47	16,63	2 570,52	36,96	0,01	0,24			
1 483,77	51,06	0,90	0,52	1,28	0,13	211,93	594,02	164,47	16,63	2 570,52	36,96	0,01	0,24			

8 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
	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			
Обед																
6,50	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	
249,79	9,31	0,10	0,11	0,30	0,00	54,32	135,42	32,67	1,80	510,11	8,36	0,01	0,08	99	2011	
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	0,05	250	2011	
300,04	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	12,76	59,56	32,80	0,72	73,58	1,01	0,01	0,03	325	2008	
86,00	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	
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	
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	
315,70	0,00	0,07	0,18	0,25	1,19	29,92	99,35	9,55	1,35	96,15	8,05	0,01	0,02	1	2008	
1 579,29	16,80	0,53	0,56	0,62	1,33	190,14	627,86	135,09	13,54	1 502,10	33,56	0,03	0,18			
1 579,29	16,80	0,53	0,56	0,62	1,33	190,14	627,86	135,09	13,54	1 502,10	33,56	0,03	0,18			

9 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
	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			
Обед																
42,92	13,65	0,01	0,01	0,00	0,00	21,89	14,16	7,28	0,27	136,58	1,37	0,00	0,01	47	2011	
153,10	9,86	0,15	0,13	0,23	0,00	52,90	188,94	57,31	1,64	897,83	88,88	0,01	0,38	106	2011	
339,48	8,94	0,14	0,16	0,51	0,00	34,46	176,67	40,81	2,25	739,74	11,10	0,02	0,13	309	2008	
111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,75	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008	
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	
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	
192,00	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2008	
290,48	0,00	0,07	0,06	0,02	0,13	13,39	54,67	8,44	0,60	79,47	1,95	0,01	0,01	415	2011	
1 464,06	54,05	0,70	0,57	0,81	0,13	179,30	613,90	227,77	11,25	2 844,06	109,70	0,04	0,53			
1 464,06	54,05	0,70	0,57	0,81	0,13	179,30	613,90	227,77	11,25	2 844,06	109,70	0,04	0,53			

10 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ на курином бульоне	255	13,66	17,54	13,47	266,93	9,40	0,07	0,12	0,34	0,00	67,92	143,40	37,52	2,23	516,18	9,97	0,01	0,09	82	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,83	8,18	11,36	154,64	0,39	0,07	0,08	0,02	0,00	52,66	137,77	31,63	1,29	245,56	64,66	0,01	0,26	234	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,13	22,89	27,95	334,89	13,56	0,16	0,14	0,08	0,23	55,52	111,46	39,35	1,59	996,54	10,95	0,00	0,05	128	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	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	0,00	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	9,56	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
АПЕЛЬСИН	300	2,70	0,60	24,30	129,00	180,00	0,12	0,09	0,03	0,00	102,00	69,00	39,00	0,90	591,00	6,00	0,00	0,06		2008	
Итого за прием пищи:	1205	40,69	51,74	165,37	1 306,42	207,35	0,68	0,55	0,47	0,23	319,60	595,13	181,00	13,31	2 771,28	99,18	0,02	0,46			
Всего за день:		40,69	51,74	165,37	1 306,42	207,35	0,68	0,55	0,47	0,23	319,60	595,13	181,00	13,31	2 771,28	99,18	0,02	0,46			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	492,90	515,63	1 826,22	14 019,44	707,55	6,77	6,67	13,72	2,90	2 407,25	6 267,34	1 762,41	136,46	21 398,01	621,59	0,30	3,36
Среднее значение за период	49,29	51,56	182,62	1 401,94	70,76	0,68	0,67	1,37	0,29	240,73	626,73	176,24	13,65	2 139,80	62,16	0,03	0,34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	33,1	52,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

категория	Обед
обучающиеся учебной группы 22-МС-03	1120