

Утверждаю
И.о.директора ГБПОУ РК КТТ



Э.А. Савченко

" 2023 г

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГБПОУ РК
"КЕРЧЕНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
ТЕХНИКУМ"
на 2022-2023 учебный год
(весенне-летний период)
(питание 2-х разовое)**

неделя: первая
на весенне-летний период
возраст: старше 12 лет

энергетическая ценность: 1800-2070

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	75	0,84	0,075	2,63	15	0,02	7,88	0	0,53	7,5	26,3	11,3	0,6				
71	Овощи натур. свежие (помидоры)	75	0,84	0,075	2,63	16,5	0,015	7,88	0	0,53	7,5	26,25	11,2	0,6				
204	Макаронны отварные с сыром	100/20	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77				
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02				
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1				
ПР	Издагиге кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,16	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13				
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2				
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3				
	рец. № 70		24	25,555	100,25	640,51	0,38	9,32	232	2,38	378,34	418,84	71,68	5,06				
	рец. № 71		24	25,6	100,25	642,01	0,4	9,32	232	2,38	378,34	418,79	71,58	5,06				
Обед																		
70	Овощи натур. солен. (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3				
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	11	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25				
96	Рассольник ленинградский	300/10	2,42	6,1	14,38	148,7	0,11	10,05	0	2,82	34,98	68,07	29,01	1,11				
288	Курлица отварная	125	29,35	32,3	0,6	410	0,05	2,95	122,75	1,28	70	208,75	25,35	2,38				
321	Капуста тушеная свежая	100	2,06	3,24	9,43	75	0,03	17,16	0	1,73	55,45	40,14	20,65	0,81				
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,6	136,4	0,044	4	0	0,4	40	24	18	0,8				
338	Яблочки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,8	32	22	18	4,4				
	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,84	33,6	100,8	0,09	0	0	0,56	35	109,2	34,3	2,8				
	Хлеб ржанй	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3				
	рец. № 70		43,59	43,73	131	1020,3	0,454	55,91	122,75	8,07	284,73	499,96	155,33	12,9				
	рец. № 71		43,54	43,73	131,1	1026,3	0,464	56,61	122,75	8,07	281,73	502,96	155,33	12,85				
Итого:	рец. № 70		67,59	69,285	231,25	1660,81	0,834	65,23	354,75	10,45	663,07	918,8	227,01	17,96				
	рец. № 71		67,54	69,285	231,35	1668,31	0,839	65,93	354,75	10,45	660,07	921,75	226,91	17,91				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак					Вторник (день 2)								
182	Каша молочная рисовая	200/5	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58	0,21	130,39	138,14	30,12	0,5
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	0	0	0,02
219	Сырники из творога с молоком сладкими	100/40	21,68	17,94	34,28	386	0,084	0,66	73,8	2,94	281,4	313,76	36,68	0,76
386	Кисломол. продукт (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2
ПР	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3
			42,98	45,45	147,73	108,6	0,36	4,02	236,2	4,09	845,21	857,26	143,66	4,26
	Обед													
45	Салат из бел. капусты с зел. лук.	100	1,31	3,25	6,3	59,6	0,02	18,85	0	8,4	28,83	27,77	28,3	0,5
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,3	92,8	0,02	6,6	0	2,7	35,5	40,6	20,7	1,3
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	6,3	19,8	177,9	0,27	7	0	2,9	51,2	105,7	42,7	2,46
288	Биточки рубленые из говядины	100	16,5	24,2	14,3	344	0,08	0,34	44,8	3,56	43,14	188,8	55,78	2,8
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,2	24,5	152,4	0,08	0	0	0,67	15,64	100,95	21,6	1,7
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,6	136,4	0,044	4	0	0,4	40	24	18	0,8
338	Яблочи	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,8	32	22	18	4,4
	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,84	33,6	100,8	0,09	0	0	0,56	35	109,2	34,3	2,8
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3
	рец. № 45		37,77	39,99	170,64	1115,5	0,704	50,19	44,8	17,72	251,61	594,22	221,7	15,76
	рец. № 52		37,86	42,74	172,64	1148,7	0,704	37,94	44,8	12,02	258,28	607,05	214,1	16,56
	рец. № 52		80,84	88,19	320,37	2234,7	1,064	41,96	281	16,11	1103,49	1464,31	357,76	20,82
	рец. № 45		80,75	85,44	318,37	2201,5	1,064	54,21	281	21,81	1096,82	1451,48	365,36	20,02
	Завтрак					Среда (день 3)								
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	75	0,84	0,075	2,63	15	0,02	7,88	0	0,53	7,5	26,3	11,3	0,6
71	Овощи натур. свежие (помидоры)	75	0,84	0,075	2,63	16,5	0,015	7,88	0	0,53	7,5	26,25	11,2	0,6
210	Омлет натур.дальний	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0,4	5,36	2,64	1,36	0,24
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3
	рец. № 70		20,31	29,996	112	711,91	0,3	10,48	233,5	2,28	346,29	424,03	82,12	5,06
	рец. № 71		20,31	30,00	112	713,41	0,30	10,48	233,5	2,28	346,29	423,98	82,02	5,06
	Обед													
21	Салат из соевых орехов с зеленым луком	100	0,83	5	1,83	56	0,15	0,71	0	0,45	33,96	23,2	13,9	0,64
99	Суп из овощей	300/10	1,91	5,99	10,98	114,3	0,087	12,45	0	2,79	41,82	59,13	24,9	0,93
229	Рыба тушеная в томате с овощами	125/125	24,38	12,38	9,5	262,5	0,13	9,33	14,55	6,3	97,68	405,48	121,33	2,13
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
338	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,08	16	56	84	1,2
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,6	136,4	0,044	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,84	33,6	100,8	0,09	0	0	0,56	35	109,2	34,3	2,8
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3
	рец. № 71, 21		41,74	30,41	170,89	1049,66	0,781	64,66	14,55	11,19	307,24	779,41	327,2	9,81
	рец. № 70		62,05	60,41	282,89	1763,06	1,076	75,13	248,05	13,47	653,53	1203,39	409,22	14,87
Итого:			62,05	60,41	282,89	1761,56	1,08	75,13	248,05	13,47	653,53	1203,44	409,32	14,87

Неделя: вторая
на весенне-летний период
возраст: старше 12 лет

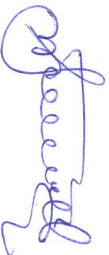
энергетическая ценность: 1800-2070

№	Наименование	Понедельник (день 6)														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак														
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	75	0,84	0,075	2,63	15	0,02	7,88	0	0,53	7,5	26,3	11,3	0,6		
71	Овощи натур. свежие (помидоры)	75	0,84	0,075	2,63	16,5	0,015	7,88	0	0,53	7,5	26,25	11,2	0,6		
288	Биточки рубленые	50	8,25	12,1	7,16	172	0,04	0,17	22,4	1,78	21,57	94,4	27,89	1,4		
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,2	24,5	152,4	0,08	0	0,67	15,64	100,95	21,6	1,7			
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02		
PR	Идеальные кондитерские	40	3,4	4,5	27,9	165,8	0,04	0	26	0,52	16,4	34,8	6	0,4		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2		
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3		
	рец. №70	26,89	32,7	123,84	812,2	9,64	112,8	4,44	112,8	4,44	246,53	477,81	115,65	6,9		
	рец. №71	26,89	32,7	123,84	813,7	9,64	112,8	4,44	112,8	4,44	246,53	477,76	115,55	6,9		
		Обед														
45	Салат из бел. капусты с зел. лук.	100	1,31	3,25	6,3	59,6	0,02	18,85	0	8,4	28,83	27,77	28,3	0,5		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,3	92,8	0,02	6,6	0	2,7	35,5	40,6	20,7	1,3		
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	6,3	19,8	177,9	0,27	7	0	2,9	51,2	105,7	42,7	2,46		
278/331	Тертые рубленые из говядины	115/100	15,7	17,5	20,5	302	0,1	1,44	67,8	1,1	55,9	176,7	36,7	1,74		
203	Макар. изд. отв. с маслом	100	3,82	4,05	21,32	137	0,04	0	20	0,57	8,5	26,3	5,7	0,57		
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,1	0,7		
	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,84	33,6	100,8	0,09	0	0	0,56	35	109,2	34,3	2,8		
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,08	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3		
	рец. №45	35,55	32,5	149,36	942,3	0,592	28,19	87,8	0	0,43	19,43	465,87	155,82	9,07		
	рец. №52	35,54	35,25	151,36	975,5	0,592	15,94	87,8	0	8,34	206,1	474,7	148,22	9,87		
итого:	рец. №70,52	62,53	67,92	275,2	1789,2	0,943	25,58	200,6	200,6	12,78	452,83	956,46	283,77	16,77		
	рец. №71,45	62,44	65,17	273,2	1756	0,943	37,83	200,6	200,6	18,48	445,96	943,63	271,37	15,97		
		Вторник (день 7)														
		Завтрак														
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	75	0,53	0,075	1,43	9	0,03	3,68	0	0,075	12,75	22,5	10,5	0,38		
PR	Кроа кабанья	50	1,35	3,6	7,25	66,9	0,19	23,38	0	7,4	454,66	279,02	90,53	3,7		
204	Макарон. отварные с сыром	100/20	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02		
209	Улико отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1		
379	Корейский напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,16	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
386	Кисломол. продукт (ржженка)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2		
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2		
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3		
	рец. №73	30,18	34,08	97,27	729,9	0,59	25,42	272	272	9,25	1068,14	852,92	177,55	8,12		
	рец. №71	29,36	30,555	91,45	672	0,43	5,72	272	272	1,925	626,23	596,4	97,52	4,8		
		Обед														
70	Овощи натур. соленья (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,01	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6		
71	Овощи натур. свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9		
87	Щи из свежей капусты	300/10	2,1	5,86	7,08	96	0,045	20,55	0	2,85	60,87	46,62	22,5	0,81		
291	Плов с мясом кур	100/200	25,42	15,7	53,6	458	0,16	9,04	29,2	0,74	69,52	263	81,06	2,96		
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,6	136,4	0,044	4	0	0,4	40	24	18	0,8		
338	Ягоды	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,8	32	22	18	4,4		
	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,84	33,6	100,8	0,09	0	0	0,56	35	109,2	34,3	2,8		
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3		
	рец. №70	37,68	23,7	168,12	945,6	0,469	57,09	29,2	29,2	5,88	268,19	504,62	190,88	12,67		
	рец. №71	37,98	23,8	170,22	957,6	0,469	71,09	29,2	29,2	6,48	257,19	506,62	195,88	12,97		
итого:	рец. №71	67,34	54,355	261,67	1629,6	0,949	76,81	301,2	301,2	8,405	883,42	1103,02	294,4	17,77		
	рец. №70,73	67,86	57,78	265,39	1675,5	1,06	82,51	301,2	301,2	15,13	1334,33	1357,54	368,43	20,79		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Среда (день 8)												
Завтрак														
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	75	0,84	0,075	2,63	15	0,02	7,88	0	0,53	7,5	26,3	11,3	0,6
71	Овощи натур. свежие (помидоры)	75	0,84	0,075	2,63	16,5	0,015	7,88	0	0,53	7,5	26,25	11,2	0,6
210	Салат натуральный	53/5	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	86	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
386	Йогурт	200	5,6	5	26	172	4	3,6	5,2	0	248	184	28	0,2
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0,4	78	25	78	24,5	2
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3
	реп. № 71		25,78	35,00	122	820,9	4,30	14,08	238,7	2,28	588,93	605,34	108,66	5,02
	реп. № 70		25,78	34,995	122	819,4	4,3	14,08	238,7	2,28	588,93	605,39	108,76	5,02
	Обед													
70	Овощи натур. соленые (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	11	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
103	Сул картофельный с макар. изд.	300	3,23	3,4	20,95	141,9	0,14	9,9	0	1,7	35,04	81,1	32,7	1,35
268	Котлета рулетная из говядины	100/5	16,5	24,2	14,3	344	0,08	0,34	44,8	3,56	43,14	188,8	55,78	2,8
321	Калюста тушеная свежая	150	3,09	4,86	14,14	112,85	0,045	25,74	0	2,6	83,18	60,21	30,98	1,22
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,6	136,4	0,044	4	0	0,4	40	24	18	0,8
338	Йогурт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,8	32	32	18	4,4
	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,84	33,6	100,8	0,09	0	0	0,56	35	109,2	34,3	2,8
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3
	реп. № 70		32,58	34,55	155,98	985,15	0,529	61,73	44,8	10,1	285,66	513,11	199,78	13,97
	реп. № 71		32,53	34,55	156,08	991,15	0,539	62,43	44,8	10,1	282,66	516,11	199,78	13,92
Итого:	реп. № 70		58,36	69,55	277,98	1804,55	4,83	75,81	283,5	12,38	874,59	1118,5	308,54	18,99
	реп. № 71		58,31	69,55	278,08	1812,05	4,83	76,51	283,5	12,38	871,59	1121,45	308,44	18,94
	Четверг (день 9)													
	Завтрак													
182	Каша овсяная жидкая молочная	200/5	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58	0,71	152,76	230,31	60,66	1,71
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
223	Запеканка из творога с молоком сушеным	150/50	30,7	23,2	58,8	567	0,08	0,66	91	0,58	273,8	301,2	37,2	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,16	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0,4	25	78	24,5	2	
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3	
	48,01		48,01	48,96	153,09	1141	0,57	3,13	209	2,23	585,54	718,31	139,38	5,06
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,7	0	0,36	22,3	39,6	13,2	0,6
21	Салат из соевых стручков с зеленым луком	100	0,83	5	1,83	56	0,15	0,71	0	0,45	33,96	23,2	13,9	0,64
98	Сул крестьянский с крупой	300/10	1,78	5,9	7,3	91,5	0,05	11,85	0	2,76	43,05	40,29	17,01	0,69
227	Рыба припущенная	125/5	25,68	12,33	219	0,12	1,26	73,5	0,72	23,19	293,52	68,76	1,35	
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,6	136,4	0,044	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	Йогурт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,8	32	32	18	4,4
	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,84	33,6	100,8	0,09	0	0	0,56	35	109,2	34,3	2,8
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3
	реп. № 20		40,63	31,09	137,21	895,95	0,594	59,97	73,5	6,21	238,32	631,01	200,04	11,95
	реп. № 21		40,71	30,07	136,69	885,35	0,714	55,98	73,5	6,3	249,98	614,61	200,74	11,99
Итого:	реп. № 21		88,72	77,03	289,78	2026,35	1,284	59,11	282,5	8,53	835,52	1332,92	340,12	17,05
	реп. № 20		88,64	78,05	290,3	2036,95	1,164	63,1	282,5	8,44	823,86	1349,32	339,42	17,01

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак					Пятница (день 10)								
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	75	0,53	0,075	1,43	9	0,03	3,68	0	0,075	12,75	22,5	10,5	0,38
ПР	Икра кабачковая	50	1,35	3,6	7,25	66,9	0,19	23,38	0	7,4	45,4,66	279,02	90,53	3,7
204	Макароны отварные с сыром	100/20/5	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
209	Яйцо отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3
	рец. № 73		22,73	27,75	88,82	608,3	0,43	24,85	222	9,25	820,96	671,72	150,95	8,2
	рец. № 71		21,91	24,225	83	550,4	0,27	5,15	222	1,925	379,05	415,2	70,92	4,88
	Обед													
45	Салат из бел. капусты с зел. лук.	100	1,31	3,25	6,3	59,6	0,02	18,85	0	8,4	28,83	27,77	28,3	0,5
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,3	92,8	0,02	6,6	0	2,7	35,5	40,6	20,7	1,3
89	Щи зеленые	300	3,27	7,96	10,74	137,1	0,21	22,95	15	5,2	70,5	125,28	88,8	2,49
82	Борщ с капустой и картофелем	300/10	4,16	5,9	13,12	144,5	0,06	12,8	0	2,88	59,67	65,52	31,35	1,47
268	Биточки рубленые из говядины	100/5	16,5	24,2	14,3	344	0,08	0,34	44,8	3,56	43,14	188,8	55,78	2,8
304	Рис отварной	100	2,4	3,58	24,46	139,8	0,017	0	0	0,19	0,9	40,6	10,89	0,35
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,2	4,4	5,1	0,9
410/468	Ватрушка с творогом	100	12,27	7,31	38,9	269,3	0,11	0,05	45,3	1,28	67,7	120,3	28,8	1,2
	Хлеб пшеничный	70	6,02	0,84	33,6	100,8	0,09	0	0	0,56	35	109,2	34,3	2,8
	Хлеб ржаной	36	1,94	0,4	19,94	50,4	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3
	рец. № 52,82		44,85	48,39	180,52	1256,2	0,449	20,69	90,1	11,68	261,91	585,22	189,94	11,12
	рец. № 45,89		43,87	47,7	176,14	1215,6	0,599	43,09	105,1	19,7	266,07	632,15	254,99	11,34
	рец. № 73,52		67,58	76,14	269,34	1864,5	0,88	45,54	312,1	20,93	1082,87	1256,94	340,89	19,32
Итого:	рец. № 71,45		65,78	71,93	259,14	1766	0,87	48,24	327,1	21,625	645,12	1047,35	325,91	16,22

Исполнитель
Шеф-повар:



Г.И.Жарких

Приложение №1

Среднесуточное потребление пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ на 1 учащегося в ГБПОУ РК Керченский технологический техникум (2-х разовое питание)

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B ₁	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
	Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	67,59	69,3	231,25	1660,81	0,834	65,23	354,75	10,45	663,07	918,8	227,01	17,96			
	67,54	69,3	231,35	1668,31	0,839	65,93	354,75	10,45	660,07	921,75	226,91	17,91			
2	80,84	88,2	320,37	2234,7	1,06	41,96	281	16,11	1103,49	1464,31	357,76	20,82			
	80,75	85,4	318,37	2201,5	1,06	54,21	281	21,81	1096,82	1451,48	365,36	20,02			
3	62,05	60,41	282,89	1763,06	1,076	75,13	248,05	13,47	653,53	1203,39	409,22	14,87			
	62,05	60,41	282,89	1761,56	1,08	75,13	248,05	13,47	653,53	1203,44	409,32	14,87			
4	58,98	62,775	264,19	1712,96	0,76	50,29	206,3	11,5	600,14	944,74	300,88	14,64			
	58,93	62,775	264,29	1718,96	0,77	50,99	206,3	11,5	597,14	947,74	300,88	14,59			
5	77,82	89,95	237,11	1917,5	1,30	61,46	347	19,3	1043,55	1622,69	513,45	21,06			
	79,27	85,46	230,04	1819,8	1,25	51,56	332	20,92	1411,71	1735,18	496,98	21,42			
6	62,53	67,92	275,2	1789,2	0,943	25,58	200,6	12,78	452,63	956,46	263,77	16,77			
	62,44	65,17	273,2	1756	0,943	37,83	200,6	18,48	445,96	943,63	271,37	15,97			
7	67,34	54,355	261,67	1629,6	0,9	76,81	301,2	8,405	883,42	1103,02	294,4	17,77			
	67,86	57,78	265,39	1675,5	1,06	82,51	301,2	15,13	1334,33	1357,54	368,43	20,79			
8	58,36	69,55	277,98	1804,55	4,83	75,81	283,5	12,38	874,59	1118,5	308,54	18,99			
	58,31	69,55	278,08	1812,05	4,83	76,51	283,5	12,38	871,59	1121,45	308,44	18,94			
9	88,72	77,03	289,78	2026,35	1,28	59,11	282,5	8,53	835,52	1332,92	340,12	17,05			
	88,64	78,05	290,3	2036,95	1,16	63,1	282,5	8,44	823,86	1349,32	339,42	17,01			
10	67,58	76,14	269,34	1864,5	0,88	45,54	312,1	20,93	1082,87	1256,94	340,89	19,32			
	65,78	71,93	259,14	1766	0,87	48,24	327,1	21,625	645,12	1047,35	325,91	16,22			
Итого:	691,81	745,585	2709,78	18403,23	13,918	576,92	2817	133,855	8192,81	11921,77	3356,04	179,25			
	691,57	705,83	2693,05	18216,63	13,868	606,01	2817	154,205	8540,13	12078,88	3413,02	177,74			
В ср. на 1 чел.	69,18	71,56	270,98	1840,32	1,39	57,69	281,70	13,39	819,28	1192,18	335,604	17,925			
В ср. на 1 чел.	69,16	70,58	269,31	1821,66	1,39	60,60	281,70	15,42	854,01	1207,89	341,30	17,77			