

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 2023-2024 учебный год  
(осенне-зимний период)  
(питание детей-сирот 5-ти разовое)**

неделя: первая  
на осенне-зимний период  
возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность: 3000-3715 ккал

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (день 1)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак					Понедельник (день 1)														
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,8						
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						
204	Макаронны отварные с сыром	125/20/5	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	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04						
209	Ябло вареное	1шт/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	76,8	4,8	4,8	1						
379	Корфейнда напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,16	1,3	20	0	126,78	90	14	0,13						
PR	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0,4	25	78	24,5	2						
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4						
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	11,94	272	2,83	385,44	436,74	76,56	5,38						
	рец. № 70	445	25,16	36,66	109,08	764,11	0,41	18,94	200	2,83	389,44	427,74	81,56	5,48						
	рец. № 71	445	25,14	36,76	109,38	766,11	0,45													
	Обед																			
70	Овощи натур. солен. (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6						
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9						
96	Расолы натур. ленинградские	300/10	2,42	6,1	14,38	149,3	0,11	10,05	0	2,82	34,98	68,07	29,01	1,11						
288	Курца отварная	100/5	23,48	26,8	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	167	20,28	1,9						
321	Капустя свежая тушеная	100	2,06	3,2	9,4	75	0,018	10,26	0	1,73	48,79	36	18,5	0,7						
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7						
338	Яблоко свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6						
	Хлеб пшеничный	150	1,2	1,8	7,2	216	0,18	0	0	1,2	75	234	73,5	6						
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4						
	рец. № 70	900	45,32	38,89	187,07	1122,1	0,564	56,9	98,2	8,58	326,25	607,51	203,95	18,01						
	рец. № 71	900	45,62	38,99	189,17	1134,1	0,604	70,9	98,2	9,18	317,25	609,51	209,95	18,31						
	Полдник																			
366	Йогурт	200	5,6	5	26	172	4	3,6	5,2	0	248	184	28	0,2						
PR	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24						
	Ужин																			
PR	Икра кабачковая	100	2,7	7,2	14,5	133,8	0,38	46,76	0	14,8	909,33	558,03	181,06	7,41						
72	Икра балкажанная	100	1,66	4,86	6,3	75,6	0,04	3,52	0	2,66	21,6	45,89	14,62	0,66						
260	Тутуш на говядины	75/100	21,82	18,6	4,34	331,5	0,04	1,38	0	3,92	32,7	231,2	33,04	4,59						
303	Каша вязкая пшениная	150	4,18	5	23,9	157,5	0,11	0	0	0,16	10,9	85,47	29,9	0,98						
377	Чай с сахаром и лимонном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2						
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4						
	рец. № 72	250	34,79	29,88	101,44	768,6	0,34	7,73	0	7,75	112,4	466,96	108,66	8,99						
	рец. № 71	250	35,83	32,02	109,64	826,8	0,68	50,97	0	19,89	1000,13	979,1	275,1	15,74						
	Ужин 2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8						
406	Пирожки печеные с повидлом	100	5,5	4,99	59,23	304	0,087	0,22	16,1	2,21	19,08	59,09	21,17	1,06						
	рец. № 70	300	6,5	4,99	79,23	446,4	0,307	4,22	16,1	2,41	33,08	73,09	29,17	3,86						
	рец. № 71	2115	118,54	117,56	527,02	3395,92	5,961	127,63	391,5	33,71	1998,26	2283,08	614,14	43,43						
Итого:	рец. № 71,72	2115	117,78	115,42	521,22	3351,72	5,701	105,39	319,5	22,17	1105,53	1763,94	458,7	37,08						



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Вторник (день 2)								
	Завтрак													
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,8
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
243	Сосиски отварные	100/5	8,33	23,3	0,37	246	0,14	0	30	0,38	27,7	121,5	15	1,35
302	Каша гречневая вязкая	150	8,6	6,1	38,6	243,7	0,2	0	0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,56
14	Масло сливочное	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04
15	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36	0,004	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
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	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	рец. № 70		31,65	55,32	112,08	971,3	0,57	12,16	160,4	2,95	330,52	640,96	219,34	9,73
	рец. № 71		31,63	55,42	112,38	973,3	0,61	19,16	160,4	2,95	334,52	631,96	224,34	9,83
	Обед													
23	Салат из св. помидоров	100	1,1	6,1	4,57	77,7	0,05	18	0	0,5	17,7	31,8	17,4	0,83
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
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
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,2	24,5	152,4	0,08	4	0	0,67	15,64	100,95	21,6	1,7
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8
338	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Хлеб пшеничный	150	12	1,8	72	216	0,18	0	0	1,2	75	234	73,5	6
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	рец. № 23		45,1	44,4	212,27	1321,4	1,06	59,34	44,8	10,23	272,68	730,25	250,18	23,59
	рец. № 52		45,4	44,3	216	1336,5	1,03	47,94	44,8	12,43	290,48	739,05	253,48	24,06
	Полдник													
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	Ужин													
70	Овощи натур. солен. (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
230	Рыба жареная	150/5	22,92	22,2	6,6	318	1,8	2,34	73,5	7,62	64,38	283,65	63,9	1,26
310	Картофель отварной	200	3,8	5,7	30,7	190	0,2	28	0	0,27	19,5	106,3	39,1	1,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0		14,2	4,4	2,4	0,36
219	Сырники из творога с молоком	150/50	32,5	26,9	51,4	579	0,13	0,99	110,7	4,4	424,8	470,6	55	1,14
	стученным													
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	рец. № 70		67,15	56,12	157,3	1301	2,3	37,66	184,2	13,39	578,88	988,95	203,1	7,26
	рец. № 71		67,45	56,22	159,4	1313	2,34	51,66	184,2	13,99	589,88	990,95	209,1	7,56
	Ужин 2													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ЛР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
			5,93	5	25,6	171,51	0,08	2,6	40	0	245,36	182,64	29,36	0,44
итого:	рец. № 70, 52		155,93	165,74	519,38	3882,31	4,02	100,96	469,4	28,77	1693,24	2735,6	733,28	41,69
	рец. № 71, 23		155,91	166,04	518,05	3881,21	4,13	133,36	469,4	27,17	1670,44	2719,8	740,98	41,62



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Средн (день 3)														
	Завтрак													
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,8
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
212	Омлет с сосисками	140/5	14,18	28,9	2,1	326	0,12	0,2	266,2	0	91	223,6	18,18	2,64
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
14	Масло сливочное	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	0,004	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
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	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	реци. № 70		35,01	65,54	107,59	1098,6	0,43	13,53	454,6	2,49	512,79	657,35	107,02	6,93
	реци. № 71		34,99	65,64	107,89	1100,6	0,47	20,53	454,6	2,49	516,79	648,35	112,02	7,03
	Обед													
21	Салат из соленых огурцов с печеным луком	100	0,85	5	2,58	59,1	0,15	4,1	0	0,33	23,74	23,22	13,32	0,6
99/241	Суп из овощей с отв. мясом	300/10/50	7,41	8,81	11,42	198,3	0,097	12,45	2,52	2,89	47,6	87,72	28,76	1,4
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	Люте картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,2	0	0,24	49,3	115,46	37	1,35
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	288	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Хлеб пшеничный	150	12	1,8	72	216	0,18	0	0	1,2	75	234	73,5	6
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
			53,29	36,28	211,86	1409,7	0,943	80,81	14,55	12,67	381,8	944,32	322,57	19,18
	Полдник													
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
			5,93	5	24,4	166,51	0,04	0,6	40	0	253,36	186,64	29,36	0,44
	Ужин													
70	Овощи натур. солен. (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,3	125,1	0,04	9,6	0	4,5	31,23	43,27	19,53	0,83
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
309	Макарон. изделия отв.	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	2,83	0	1	4,86	37,2	21,1	1,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0,4	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	реци. № 70		29,15	23,34	115,54	684,45	0,33	7,77	67,8	3,2	130,96	342,3	102,9	6,2
	реци. № 67		29,75	33,24	121,14	799,55	0,35	13,87	67,8	7,6	139,19	361,57	108,43	6,43
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8
410/468	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,3	38,93	269,3	0,11	0,05	45,3	1,28	67,73	120,3	28,8	1,2
			13,3	7,3	58,93	411,7	0,33	4,05	45,3	1,48	81,73	134,3	36,8	4
			136,68	137,46	518,32	3770,96	2,073	106,76	622,25	19,84	1360,64	2264,91	598,65	36,75
Итого:	реци. № 70													
	реци. № 71		137,26	147,46	524,22	3888,06	2,133	119,86	622,25	24,24	1372,87	2275,18	609,18	37,08



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг (День 4)														
Завтрак														
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,8
71	Овощи натур. свеж. (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,5
194	Плов с изюмом	200	5,02	13,6	55,76	368	0,08	1,08	56,2	0,48	55,36	142,32	53,22	1,66
14	Масло сливочное	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04
15	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36	0,004	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
15	Сыр российский	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
Пр	Изделие кондитерское	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,16	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
379	Кофейный напиток с молоком	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2
	Хлеб пшеничный	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	Хлеб ржаной	50	18,96	38,66	143,24	896,11	0,414	12,95	182,2	2,45	322,3	425,96	115,78	5,37
	реци. № 70		18,94	38,76	143,54	898,11	0,454	19,95	182,2	2,45	326,3	416,96	120,78	5,07
	реци. № 71													
	Обед													
70	Овощи натур. солен. (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
97/227	Суп картофельный с рыбой	300/50	12,32	5,5	20,7	220,8	0,13	6,9	25,3	1,95	40,1	86,67	30,4	1,4
268	Котлеты 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
321	Калюста свежая тушеная	150	3,09	4,86	14,14	112,65	0,045	25,74	0	2,6	83,18	60,21	30,98	1,22
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8
338	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Хлеб пшеничный	150	12	1,8	72	216	0,18	0	0	1,2	75	234	73,5	6
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	реци. № 70		49,61	38,26	199,94	1256,85	0,855	70,48	70,1	10,81	334,42	662,68	243,86	21,82
	реци. № 71		49,91	38,36	202,04	1268,85	0,895	84,48	70,1	11,41	325,42	664,68	249,86	22,12
	Полдник													
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	Ужин													
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
54	Салат из свежкл. с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	104	0,02	6,4	0	10,6	29,27	31,81	16,83	1,48
288	Курица отварная	100/5	23,48	25,8	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	167	20,28	1,9
313	Картофель жареный из отварного	200	4,58	17,53	37,22	325	0,22	25,04	0	8,7	23,2	114,32	39,14	1,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
219	Сырники из творога с молоком	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
	сгущенным													
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	реци. № 20		57,62	68,51	141,23	1309,6	0,524	35,59	172	14,03	430,1	739,08	140,4	7,48
	реци. № 54		57,96	68,57	150,08	1347	0,514	37,29	172	24,27	437,07	731,29	144,03	8,36
	Ужин 2													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
Пр	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
	Ужин 2													
	реци. № 70, 54		138,26	155,49	527,26	3773,47	1,903	123,92	504,3	37,53	1587,15	2186,57	561,03	36,19
итого:	реци. № 71, 20		138,2	155,63	520,81	3750,07	1,993	143,22	504,3	27,89	1575,18	2187,36	568,4	35,31



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		Пятница (день 5)													
Завтрак															
71	Овощи натур. свеж. (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9	
ПР	Икра кабачковая	100	2,7	7,2	14,5	133,8	0,38	46,76	0	14,8	909,33	558,03	181,06	7,41	
204	Макаронны 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	
14	Масло сливочное	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04	
209	Рйцо вареное	1шт/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	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	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4	
	рец. № 71		27,64	39,08	87,03	708	0,37	20,24	292	2,83	498,3	515,1	94,2	5,31	
	рец. № ПР		29,24	46,08	97,73	819,8	0,69	49,5	292	16,93	1393,63	1047,13	255,26	11,82	
	Обед														
70	Овощи натур. солен. (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	
71	Овощи натур. свеж. (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9	
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	
284	Запеканка картофельная с мясом	243/5	33,28	41,78	39,6	650	0,5	9,56	40	7,24	84,9	566,3	212,3	7,66	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
338	Яблочи свежии	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6	
	Хлеб пшеничный	150	12	1,8	72	216	0,18	0	0	1,2	75	234	73,5	6	
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4	
	рец. № 70		58,07	59,43	226,27	1501,4	1,166	79,54	55	18,33	401,55	1093,54	468,61	25,92	
	рец. № 71		58,37	59,53	228,37	1513,4	1,206	93,54	55	18,93	392,55	1095,54	474,61	26,22	
	Полдник														
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2	
	Ужин														
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	
45	Салат из белочочн. капусты	100	1,31	3,25	6,3	59,6	0,02	18,85	0	8,4	28,83	27,77	28,3	0,5	
274	Зразы рубленые из говядины	140/60	19,12	24,8	24,5	398	0,1	2,64	49,86	5,3	80,58	248,58	48	13,38	
314	Картофель жареный (из сырого)	200	5,6	19	22,1	407,6	0,28	29	0	9,1	30,9	144,48	53,7	2	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0		14,2	4,4	2,4	0,36	
219	Сырники из творога со сметаной	100/30	21,8	4,99	59,23	304	0,087	0,22	16,1	2,21	19,08	59,09	21,17	1,06	
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2	
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4	
	рец. № 52		55,05	56,01	181,03	1406,4	0,637	41,29	65,96	20,31	213,26	597,15	174,67	20,5	
	рец. № 45		54,96	53,26	179,03	1373,2	0,637	53,54	65,96	26,01	206,59	584,32	182,27	19,7	
	Ужин 2														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	рец. № 71, 45		1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	рец. № 71, 45		147,77	156,87	522,83	3839,0	2,473	171,92	452,96	47,97	1359,44	2392,96	787,08	54,23	
Итого:	рец. № ПР, 70, 52		149,16	166,52	533,43	3972,0	2,753	174,93	452,96	55,77	2270,44	2935,82	934,54	61,24	



неделя вторая  
на осенне-зимний период  
возраст: старше 12 лет

Энергетическая ценность 3000-3715 ккал

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Липидные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В <sub>1</sub>	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Понедельник (День 6)																	
Завтрак																	
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,8			
71	Овощи натур.свеж. (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9			
243	Сосиски отварные	100/5	8,33	23,3	0,37	246	0,14	0	30	0,38	27,7	121,5	15	1,35			
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			
14	Масло сливочное	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04			
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24			
382	Кефир 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	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4			
	рец. № 70		24,86	50,47	113,98	908,51	0,446	12,09	134,4	2,97	248,72	490,65	103	7,01			
	рец. № 71		25,96	50,67	117,78	930,51	0,506	29,59	134,4	3,67	262,72	516,65	123	7,91			
Обед																	
23	Салат из св. помидоров	100	1,1	6,1	4,57	77,7	0,05	18	0	0,5	17,7	31,8	17,4	0,83			
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	Тфетели 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. кэд. отварные	100	3,82	4,05	21,32	137	0,04	0	20	0,57	8,5	26,3	5,7	0,57			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
338	Яблоко свежее	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6			
	Хлеб пшеничный	150	12	1,8	72	216	0,18	0	0	1,2	75	234	73,5	6			
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4			
	рец. № 23		44,12	37,55	215,29	1264	1,04	60,44	87,8	7,67	278,3	643,5	215,2	21,4			
	рец. № 52		44,42	37,45	219,02	1279,1	1,01	49,04	87,8	9,87	296,1	652,3	218,5	21,87			
Полдник																	
386	Йогурт	200	5,6	5	26	172	4	3,6	5,2	0	248	184	28	0,2			
	Ужин		5,6	5	26	172	4	3,6	5,2	0	248	184	28	0,2			
Ужин																	
70	Овощи натур. сол. (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,01	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6			
306	Зелен. горошек	100	2,89	2,72	5,79	59,2	0,06	9,7	1,4	0,23	23,9	61,3	20,18	0,7			
230	Рыба жареная	125/5	19,1	18,5	5,5	265	0,15	1,95	61,3	6,35	53,6	236,4	53,3	1,05			
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,2	0	0,24	49,3	115,46	37	1,35			
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
406	Пирожки пшенные с повидлом	100	5,5	4,99	59,23	304	0,087	0,22	16,1	2,21	19,08	59,09	21,17	1,06			
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2			
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4			
	рец. № 70		36,62	31,21	160,58	966	0,367	32,7	77,4	9,91	192,18	539,35	166,57	6,82			
	рец. № 306		39,51	33,93	166,37	1025,2	0,647	42,4	78,8	10,14	216,08	600,65	176,75	7,52			
Ужин 2																	
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24			
	рец. №71,23,306		5,93	5	25,6	171,51	0,08	2,6	40	0	245,36	182,64	29,36	0,44			
	рец. №70, 52		121,12	132,15	551,04	3563,22	6,273	138,63	346,2	21,48	1250,46	2127,44	572,31	37,47			
Итого:			117,43	129,13	545,18	3497,12	6,123	100,03	344,8	22,75	1230,36	2048,94	535,43	36,34			



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		Вторник (День 7)													
Завтрак															
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9	
ПР	Икра кабачковая	100	2,7	7,2	14,5	133,8	0,38	46,76	0	14,8	909,33	558,03	181,06	7,41	
204	Макаронные 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	
14	Масло сливочное	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04	
209	Яйцо вареное	1шт/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
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	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4	
	рец. № 71		25,01	36,76	93,38	701,6	0,45	18,94	272	2,83	384,08	425,1	80,2	5,24	
	рец. № ПР		26,61	43,76	104,08	813,4	0,77	48,2	272	16,93	1279,41	957,13	241,26	11,75	
	Обед														
70	Овощи натур. сол. (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,01	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6	
71	Овощи натур. свеж. (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	116,6	0,045	20,55	0	2,85	60,87	46,62	22,5	0,81	
291	Плов из 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	1	0	20	142,4	0,22	4	0,2	0,2	14	14	8	2,8	
338	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0,6	0,6	48	33	27	6,6	
	Хлеб пшеничный	150	12	1,8	72	216	0,18	0	0	1,2	75	234	73,5	6	
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4	
	рец. № 70		45,22	25,26	211,48	1154	0,795	67,09	30	6,29	298,39	636,62	230,26	20,17	
	рец. № 71		45,52	25,36	213,58	1166	0,845	81,09	30	6,89	289,39	638,62	236,26	20,47	
	Полдник														
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2	
	Ужин														
	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,3	125,1	0,04	9,6	0	4,5	31,23	43,27	19,53	0,83	
67	Салат из свежклз с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	104	0,02	6,4	0	10,6	29,27	31,81	16,83	1,48	
54	Зразы рубленые из говядины	140/60	19,12	24,8	24,5	398	0,1	2,64	49,86	5,3	80,58	248,58	48	13,38	
302	Каша гречневая вязкая	150	8,6	6,1	38,6	243,7	0,2	0	0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,56	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0		14,2	4,4	2,4	0,36	
223	Запеканка из творога с молоком слущеным	150/50	30,7	23,2	58,8	567	0,08	0,66	91	0,58	273,8	301,2	37,2	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2	
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4	
	рец. № 67		66,95	65,32	196,1	1537,8	0,57	15,73	140,86	11,98	447,61	901,35	271,63	22,43	
	рец. № 54		66,64	61,4	200	1516,7	0,55	12,53	140,86	18,08	445,65	889,89	268,93	23,08	
	Ужин 2														
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	
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	
			13,79	8,66	54,8	350,3	0,15	1,38	55,3	1,28	194,3	213,1	44,2	1,61	
итого:	рец. № ПР, 70, 54		158,06	144,08	578,76	3936,4	2,305	129,8	538,16	42,58	2465,75	2880,74	812,65	56,81	
	рец. № 71, 67		157,07	141,1	566,26	3857,7	2,055	117,74	538,16	22,98	1563,38	2362,17	660,29	49,95	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		Среда (день 8)													
Завтрак															
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,8	
71	Овощи натур. свеж. (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9	
212	Омлет с сосисками	140/5	14,18	28,9	2,1	326	0,12	0,2	266,2	0	91	223,6	18,18	2,64	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	300/10	9,2	16,08	63,5	436	0,12	1,75	29,6	0,78	201,1	177,3	30,4	0,75	
14	Масло сливочное	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04	
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	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4	
	рец. № 70		35,78	67,95	138,71	1207,6	0,466	14,04	400,2	2,7	492,12	666,46	113,62	7,11	
	рец. № 71		35,76	68,05	139,01	1209,6	0,506	21,04	400,2	2,7	496,12	657,46	118,62	7,21	
	Обед														
70	Овощи натур. сол. (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	1	23	24	14	0,6	
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9	
103	Суп 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 рубленая 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	Калгуста тушеная свежая	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,04	25,74	2,6	2,6	83,17	60,21	30,98	1,21	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
338	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0,6	0,6	48	33	27	6,6	
	Хлеб пшеничный	150	12	1,8	72	216	0,18	0	0	1,2	75	234	73,5	6,6	
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4	
	рец. № 70		40,19	36,24	212,2	1168,35	0,656	70,21	47,4	11,17	299,83	633,55	228,62	13,06	
	рец. № 71		40,49	36,34	214,3	1180,35	0,696	84,21	48	11,47	338,83	668,55	261,62	19,96	
	Полдник														
386	Йогурт	200	5,6	5	26	172	4	3,6	5,2	0	248	184	28	0,2	
	Ужин														
55	Салат из свежлы с огурцами	100	1,42	6,03	6,27	85	0,03	6	0	2,7	30,7	39,5	18,6	1,07	
72	Икра баклажанная	100	1,66	4,86	6,3	75,6	0,04	3,52	0	2,66	21,6	45,89	14,62	0,66	
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	
310	Картофель отварной	200	3,8	5,7	30,7	190	0,2	28	0	0,27	19,5	106,3	39,1	1,5	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	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	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4	
	рец. № 55		36,86	25,33	129,37	806,01	0,51	46,16	14,55	10,28	200,44	658,32	211,49	7,7	
	рец. № 72		37,1	24,16	129,4	796,61	0,52	43,68	14,55	10,24	191,34	664,71	207,51	7,29	
	Ужин 2														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0,2	0,2	14	14	8	2,8	
406	Пирожки печеные с повидлом	100	5,5	4,99	59,23	304	0,087	0,22	16,1	2,21	19,08	59,09	21,17	1,06	
			6,5	4,99	79,23	446,4	0,307	4,22	16,3	2,41	33,08	73,09	29,17	3,86	
Итого:	рец. № 55, 70		124,93	139,51	585,51	3800,36	5,939	138,23	483,65	26,56	1273,47	2215,42	610,9	31,93	
	рец. № 71, 72		125,45	138,54	587,94	3804,96	6,029	156,75	484,25	26,82	1307,37	2247,81	644,92	38,52	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак					Четверг (день 9)								
182	Каша молочная жидкая овсяная	200/10	11,7	19,24	54,1	427,5	0,31	1,76	87	1,06	229,14	345,46	90,99	2,56
14	Масло сливочное	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04
223	Запеканка из творога с молоком смушным	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	Кодрейный 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	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
			52,77	64,45	180,88	1402,1	0,7	3,72	278	2,86	666,52	842,66	170,89	6,03
	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 соленых огурцов с репчатым луком	100	0,85	5	2,58	59,1	0,15	4,1	0	0,33	23,74	23,22	13,32	0,6
98/241	Суп крестьянский с отв. мясом	300/10/30	9,95	11,74	7,3	175,96	0,064	11,85	0,024	2,78	52,05	172,53	25,32	1,77
227	Рыба припущенная с маслом	125/5	25,68	12,33	1,38	219	0,12	1,26	73,5	0,72	23,19	293,52	68,76	1,35
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,2	0	0,24	49,3	115,46	37	1,35
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8
338	Яблоко свежее	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Хлеб пшеничный	150	12	1,8	72	216	0,18	0	0	1,2	75	234	73,5	6
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	рец. № 20		57,37	40,09	187,38	1213,96	0,984	76,01	73,524	6,7	291,84	924,11	256,98	20,87
	рец. № 21		57,47	39,07	187,61	1206,46	1,104	75,41	73,524	6,67	293,28	907,73	257,1	20,87
	Полдник													
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	Ужин													
70	Овощи натур. солен. (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	1	23	24	14	0,6
306	Кукуруза консерв.	100	2,06	2,9	9,79	73,6	0,01	4,66	1,4	0,04	9,37	49,8	0,2	0,4
290	Курица тушеная	100/100	23,3	23,32	0,48	328	0,08	1,36	60,2	1	60,64	158	32,38	1,4
314	Картофель жареный (из сырого)	200	5,6	19	22,1	407,6	0,28	29	0	9,1	30,9	144,48	53,7	2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
401	Оладьи с сахаром	150/15	11,6	11,48	76,54	456	0,23	0,56	27,5	5,53	126,57	185,2	49,16	2,1
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	рец. № 70		58,51	61,58	125,46	1335,6	0,614	37,35	134	15,05	443,14	744,64	167,86	9,26
	рец. № 306		59,77	64,38	133,55	1399,2	0,604	38,51	135,4	14,09	429,51	770,44	154,06	7,32
	Ужин 2													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
НР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
			5,93	5	25,6	171,51	0,08	2,6	40	0	245,36	182,64	29,36	0,44
Итого:	рец. № 70, 21		180,48	175,1	527,95	4217,67	2,538	119,68	565,524	24,58	1896,3	2861,67	653,21	36,8
	рец. № 20,306		181,64	178,92	535,81	4288,77	2,408	121,44	566,924	23,65	1881,23	2903,85	639,29	34,86



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак				Пятница (день 10)									
71	Овоши натур. свежие (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
ПР	Икра кабачковая	100	2,7	7,2	14,5	133,8	0,38	46,76	0	14,8	909,33	558,03	181,06	7,41
204	Масляные 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
14	Масло сливочное	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04
209	Яйцо вареное	1шт/40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
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
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	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	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	рец. № 71		26,05	37,62	111,01	784,11	0,346	19,23	276,4	2,83	415,88	462,3	88,9	5,83
	рец. № ПР		27,65	44,62	121,71	895,91	0,666	48,49	276,4	16,93	1311,21	994,33	249,96	12,34
	Обед													
23	Салат из св. помидоров	100	1,1	6,1	4,57	77,7	0,05	18	0	0,5	17,7	31,8	17,4	0,83
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	300/10	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	2,16	5,9	13,12	124,5	0,06	12,8	0	2,88	59,67	65,52	31,35	1,47
268	Биточки рубленные 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
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8
338	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Хлеб пшеничный	150	12	1,8	72	216	0,18	0	0	1,2	75	234	73,5	6
	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	рец. № 23, 89		40,17	45,44	203,17	1268	0,937	75,29	59,8	12,05	277,24	689,48	285,57	22,27
	рец. № 52, 82		39,36	43,28	209,28	1270,5	0,757	53,74	44,8	11,93	284,21	638,52	231,42	21,72
	Полдник													
386	Йогурт	200	5,6	5	26	172	4	3,6	5,2	0	248	184	28	0,2
	Ужин													
70	Овоши натур. солен. (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,8
71	Овоши натур. свеж. (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,5
230	Рыба жареная	150/5	22,92	22,2	6,6	318	1,8	2,34	73,5	7,62	64,38	283,65	63,9	1,26
313	Картофель жареный из отварного	200	4,58	17,53	37,22	325	0,22	25,04	0	8,7	23,2	114,32	39,14	1,46
377	Чай с сахаром и лимонном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	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	50	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,6	8	22	4,2	0,4
	рец. № 70		35,75	41,05	114,22	867	2,19	40,71	73,5	18,03	144,78	537,37	149,14	6,28
	рец. № 71		35,86	41,15	130,52	933,51	2,23	47,71	73,5	18,03	154,14	531,01	155,5	6,22
	Ужин 2													
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
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
			12,93	7,4	70,91	402,1	0,126	0,78	45,3	1,79	100,18	143,74	46,26	1,9
итого:	рец. № 70, ПР, 52, 82		121,29	141,35	542,12	3607,51	7,739	147,32	445,2	48,68	2088,38	2497,96	704,78	42,44
	рец. № 71, 23, 89		120,61	136,61	541,61	3559,72	7,639	146,61	460,2	34,7	1195,44	2010,53	604,23	36,42

Исполнитель:

Жарких Г.И.



**Среднесуточное потребление пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ на 1 учащегося в ГБПОУ РК "Керченский технологический техникум" (питание 5-ти разовое)**

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	117,78	115,42	521,22	3351,72	5,701	105,39	319,5	22,17	1105,53	1763,94	458,7	37,08			
	118,54	117,56	527,02	3395,92	5,961	127,63	391,5	33,71	1998,26	2283,08	614,14	43,43			
2	155,93	165,74	519,38	3882,31	4,02	100,96	469,4	28,77	1693,24	2735,6	733,28	41,69			
	155,91	166,04	518,05	3881,21	4,13	133,36	469,4	27,17	1670,44	2719,8	740,98	41,62			
3	137,26	147,46	524,22	3888,06	2,133	119,86	622,25	24,24	1372,87	2275,18	609,18	37,08			
	136,68	137,46	518,32	3770,96	2,073	106,76	622,25	19,84	1360,64	2264,91	598,65	36,75			
4	138,2	155,63	520,81	3750,07	1,993	143,22	504,3	27,89	1575,18	2187,36	588,4	35,31			
	138,26	155,49	527,26	3773,47	1,903	123,92	504,3	37,53	1587,15	2186,57	561,03	36,19			
5	147,77	156,87	522,83	3839	2,473	171,92	452,96	47,97	1359,44	2392,96	787,08	54,23			
	149,16	166,52	533,43	3972	2,753	174,93	452,96	55,77	2270,44	2935,82	934,54	61,24			
6	121,12	132,15	551,04	3563,22	6,273	138,63	346,2	21,48	1250,46	2127,44	572,31	37,47			
	117,43	129,13	545,18	3497,12	6,123	100,03	344,8	22,75	1230,36	2048,94	535,43	36,34			
7	158,06	144,08	578,76	3936,4	2,305	129,8	538,16	42,58	2465,75	2880,74	812,65	56,81			
	157,07	141,1	566,26	3857,7	2,055	117,74	538,16	22,98	1563,38	2362,17	660,29	49,95			
8	124,93	139,51	585,51	3800,36	5,939	138,23	483,65	26,56	1273,47	2215,42	610,9	31,93			
	125,45	138,54	587,94	3804,96	6,029	156,75	484,25	26,82	1307,37	2247,81	644,92	38,52			
9	180,48	175,1	527,95	4217,67	2,538	119,68	565,524	24,58	1896,3	2861,67	653,21	36,8			
	181,64	178,92	535,81	4288,77	2,408	121,44	566,924	23,65	1881,23	2903,85	639,29	34,86			
10	121,29	141,35	542,12	3607,51	7,739	147,32	445,2	48,68	2088,38	2497,96	704,78	42,44			
	120,61	136,61	541,61	3559,72	7,639	146,61	445,2	34,7	1195,44	2010,53	604,23	36,42			
Итого:	1402,82	1473,31	5393,84	37836,32	41,114	1315,01	4747,144	314,92	16080,62	23938,27	6510,49	410,84			
В ср. на 1 чел.	1400,75	1467,37	5400,88	37801,83	41,074	1309,17	4834,744	304,92	16064,71	23963,48	6533,5	415,32			
В ср. на 1 чел.	140,28	147,33	539,38	3783,63	4,11	131,50	474,71	31,49	1608,06	2393,83	651,05	41,08			
В ср. на 1 чел.	140,08	146,74	540,09	3780,18	4,11	130,92	483,47	30,49	1606,47	2396,35	653,35	41,53			