

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК КТТ



**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГБПОУ РК  
"КЕРЧЕНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
ТЕХНИКУМ"  
на 2023-2024 учебный год  
(весенне-летний период)  
(питание 2-х разовое льготная категория)**

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		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Понедельник (день 1)																
	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	Изделие 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	Курица 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 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		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	
		Вторник (день 2)													
		Завтрак													
182	Кашиа 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	3	0	0,02	
223	Запеканка из творога с молоком смушанный	100/40	20,46	15,48	39,2	378	0,084	0,66	91	0,58	273,82	301,22	37,18	0,9	
386	Кисломол. продукт (дроженка)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2	
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	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	72	0,06	0	0	0,4	25	78	24,5	2	
ПР	Хлеб ржаной	36	4,1,76	42,99	152,65	107,8	0,36	4,02	253,4	1,73	837,63	844,72	144,16	4,4	
		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	
268	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	Кашиа 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	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,8	32	22	18	4,4	
	Хлеб ржаной	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	
	реци. № 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	
	реци. № 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	
итого:	реци. № 52		79,62	85,73	325,29	2226,7	1,064	41,96	298,2	13,75	1095,91	1451,77	358,26	20,56	
	реци. № 45		79,53	82,98	323,29	2193,5	1,064	54,21	298,2	19,45	1089,24	1438,94	365,86	20,16	
		Средне (день 3)													
		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	Омлет 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	Кашиа 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	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	
	реци. №70		20,31	29,995	112	711,91	0,3	10,48	233,5	2,28	346,29	424,03	82,12	5,06	
	реци. №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 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	
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	
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	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3	
	реци. №71, 21		61,61	60,57	278,19	1741,26	1,044	72,03	248,05	13,15	627,73	1183,79	396,32	14,77	
итого:	реци. №70		61,61	60,57	278,19	1739,76	1,05	72,03	248,05	13,15	627,73	1183,84	396,42	14,77	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак					Четверг (день 4)								
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
194	Плов с изюмом	200	5,02	13,6	55,76	36,8	0,08	1,08	56,2	0,48	55,36	142,32	53,22	1,66
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,24
ППР	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	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		20,43	29,875	128,06	780,41	0,3	11,63	162,2	2	429,42	498,01	124,8	5,12
	рец. № 70		20,43	29,875	128,06	778,91	0,305	11,63	162,2	2	429,42	498,06	124,9	5,12
	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
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	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	Капуста тушеная свежая	150	3,09	4,86	14,14	112,65	0,045	25,74	0	2,6	83,18	60,21	30,98	1,22
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	0,06	0	0	0,43	5,8	15,8	3,02	0,3
	рец. № 70		40,43	36,01	131,43	948,25	0,427	35,63	70,1	9,23	232,92	477,08	166,58	9,52
	рец. № 71		40,38	36,01	131,53	954,25	0,437	36,33	70,1	9,23	229,92	480,08	166,58	9,47
Итого:	рец. № 70		60,86	65,885	259,49	1727,16	0,73	47,26	232,3	14,23	662,34	975,14	291,48	14,64
	рец. № 71		60,81	65,885	259,59	1733,16	0,74	47,96	232,3	14,23	659,34	978,14	291,48	14,59

Пятница (день 5)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
ПР	Икра кабачковая	50	1,35	3,6	7,25	66,9	0,19	23,38	0	7,4	45,466	279,02	90,53	3,7
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	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
209	Яйцо отварное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
386	Кисломл. продукт (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
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	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		32,3	32,875	86,3	685,9	0,335	11,22	292	2,38	735,2	690,15	112,22	5,09
	рец. № 73		32,81	36,4	90,92	736,3	0,51	26,72	292	9,25	1182,36	942,92	191,55	8,19
	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
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
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. № 70		46,4	48,97	139,71	1087,1	0,764	28,11	40	11,56	236,87	792,82	305,97	13,33
	рец. № 71		45,46	56,98	151,4	1235,2	0,994	53,51	55	16,81	315,87	933,1	401,77	16,07
Итого:	рец. № 71		77,76	89,86	237,7	1921,1	1,33	64,73	347	19,19	1051,07	1623,25	513,99	21,16

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

энергетическая ценность: 1800-2070

1	2	3	4	5	6	Понедельник (День 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	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
14	Масло сливочное	40	3,4	4,5	27,9	165,8	0,04	0	26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
382	Йогурт с пломком	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
	реп. №70		26,89	32,7	123,84	812,2	0,36	9,64	112,8	4,44	246,53	477,81	115,65	6,9
	реп. №71		26,89	32,7	123,84	813,7	0,35	9,64	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	Фертели 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	Межар. 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
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
	реп. №45		35,99	32,34	154,06	964,1	0,624	31,29	87,8	14,36	225,23	485,47	168,72	9,17
	реп. №52		36,08	35,09	156,06	997,3	0,624	19,04	87,8	8,66	231,9	498,3	161,12	9,97
итого:	реп. №70,52		62,97	67,76	279,9	1811	0,975	28,68	200,6	13,1	478,43	976,06	276,67	16,87
	реп. №71,45		62,88	65,01	277,9	1777,8	0,975	40,93	200,6	18,8	471,76	963,23	284,27	16,07
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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
209	Йогурт с пломком	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	2,2	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
386	Кисломол. продукт (ряженка)	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
	реп. №73		30,18	34,08	97,27	729,9	0,59	25,42	272	9,25	1068,14	852,92	177,55	8,12
	реп. №71		29,36	30,555	91,45	672	0,43	5,72	272	1,925	626,23	596,4	97,52	4,8
Обед														
70	Овощи натур. соленые (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	Шпиз 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	28,3	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	Биточки	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
	реп. №70		37,68	23,7	168,12	945,6	0,469	57,09	29,2	5,88	266,19	504,62	190,88	12,67
	реп. №71		37,88	23,8	170,22	957,6	0,519	71,09	29,2	6,48	257,19	506,62	196,88	12,97
итого:	реп. №71		67,34	54,355	261,67	1629,6	0,949	76,81	301,2	8,405	883,42	1103,02	294,4	17,77
	реп. №70,73		67,86	57,78	265,39	1675,5	1,06	82,51	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
	Завтрак					Среда (день 8)								
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 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	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
386	Йогурт	200	5,6	5	26	172	0	3,6	5,2	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. № 71		25,78	35,00	122	820,9	4,30	14,08	228,7	2,28	588,93	605,34	108,66	5,02
	рец. № 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	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
288	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	Капустя тушеная свежая	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	0,6	0	32,6	136,4	0,044	4	0	0,4	40	24	18	0,8
338	Яблоки	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		32,58	34,55	155,98	985,15	0,529	61,73	44,8	10,1	285,66	513,11	199,78	13,97
	рец. № 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:	рец. № 70		58,31	69,55	277,98	1804,55	4,83	75,81	283,5	12,38	874,59	1118,55	308,54	18,99
	рец. № 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
	Завтрак					Четверг (день 9)								
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 сырными	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	2,88	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		48,01	46,96	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 огурцов 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	Суп 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 пропущенная	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	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
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
338	Яблоки	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. № 20		40,19	31,25	132,51	874,15	0,562	56,87	73,5	5,89	212,52	611,41	187,14	12,05
	рец. № 21		40,27	30,23	131,99	863,55	0,682	52,88	73,5	5,98	224,18	595,01	187,84	12,09
Итого:	рец. № 21		88,28	77,19	285,08	2004,55	1,252	56,01	282,5	8,21	809,72	1313,32	327,22	17,15
	рец. № 20		88,2	78,21	285,6	2015,15	1,132	60	282,5	8,12	798,06	1329,72	326,52	17,11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Пятница (день 10)								
	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
ГР	Икра кабачковая	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	100/20/5	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
209	Рисо 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
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,6	136,4	0,044	4	0	0,4	40	24	18	0,8
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		45,29	48,23	185,22	1278	0,481	23,79	90,1	12	287,71	604,82	202,84	11,02
	рец. № 45,89		44,31	47,54	180,84	1237,4	0,631	46,19	105,1	20,02	291,87	651,75	267,89	11,24
Итого:	рец. № 73,52		68,02	75,98	274,04	1886,3	0,91	48,64	312,1	21,25	1108,67	1276,54	353,79	19,22
	рец. № 71,45		66,22	71,77	263,84	1787,8	0,90	51,34	327,1	21,945	670,92	1066,95	338,81	16,12

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)	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	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	79,62	85,7	325,29	2226,7	1,06	41,96	298,2	13,75	1095,91	1451,77	358,26	20,96				
	79,53	83,0	323,29	2193,5	1,06	54,21	298,2	19,45	1089,24	1438,94	365,86	20,16				
3	61,61	60,57	278,19	1741,26	1,044	72,03	248,05	13,15	627,73	1183,79	396,32	14,77				
	61,61	60,57	278,19	1739,76	1,05	72,03	248,05	13,15	627,73	1183,84	396,42	14,77				
4	60,86	65,885	259,49	1727,16	0,73	47,26	232,3	11,23	662,34	975,14	291,48	14,64				
	60,81	65,885	259,59	1733,16	0,74	47,96	232,3	11,23	659,34	978,14	291,48	14,59				
5	77,76	89,86	237,7	1921,1	1,33	64,73	347	19,19	1051,07	1623,25	513,99	21,16				
	79,21	85,37	230,63	1823,4	1,27	54,83	332	20,81	1419,23	1735,74	497,52	21,52				
6	62,97	67,76	279,9	1811	0,975	28,68	200,6	13,1	478,43	976,06	276,67	16,87				
	62,88	65,01	277,9	1777,8	0,975	40,93	200,6	18,8	471,76	963,23	284,27	16,07				
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	88,28	77,19	285,08	2004,55	1,25	56,01	282,5	8,21	809,72	1313,32	327,22	17,15				
	88,2	78,21	285,6	2015,15	1,13	60	282,5	8,12	798,06	1329,72	326,52	17,11				
10	68,02	75,98	274,04	1886,3	0,91	48,64	312,1	21,25	1108,67	1276,54	353,79	19,22				
	66,22	71,77	263,84	1787,8	0,90	51,34	327,1	21,945	670,92	1066,95	338,81	16,12				
Итого:	692,41	716,145	2710,59	18413,03	13,919	577,16	2860,2	131,115	8254,95	11940,19	3347,68	179,49				
	692,17	706,39	2693,86	18226,43	13,869	606,25	2860,2	151,465	8602,27	12097,3	3404,66	177,98				
В ср. на 1 чел.	69,24	71,61	271,06	1841,30	1,39	57,72	286,02	13,11	825,50	1194,02	334,768	17,949				
В ср. на 1 чел.	69,22	70,64	269,39	1822,64	1,39	60,63	286,02	15,15	860,23	1209,73	340,47	17,80				