

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК "КТТ"

"2" feb



**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ГБПОУ РК  
"КЕРЧЕНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
ТЕХНИКУМ"  
на 2023-2024 учебный год  
(весенне-летний период)  
(питание детей- сирот 5-ти разовое)**

КЕРЧЬ 2024г

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

Энергетическая ценность 3000-3715 ккал

№ рец.	Примем 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	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
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					
204	Макаронные изделия 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	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04					
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	0	125,78	90	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. № 70		25,16	36,66	109,08	764,11	0,41	11,94	272	2,83	385,44	436,74	76,56	5,38					
	Рец. № 71		25,14	36,76	109,38	766,11	0,45	18,94	272	2,83	389,44	427,74	81,56	5,48					
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	Рассольник ленинградский	300/10	2,42	6,1	14,38	149,3	0,11	10,05	0	2,82	34,98	66,07	29,01	1,11					
288	Курлица отварная	100/5	23,48	25,8	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	167	20,28	1,9					
321	Калуга свежая тушеная	100	2,06	3,2	9,4	75	0,018	10,26	0	1,73	48,79	36	18,5	0,7					
389	Сок фруктовый	300	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. № 70		45,66	38,8	175,06	1131,7	0,768	60,17	98,2	8,27	307,77	598,07	194,49	20,11					
	Рец. № 71		45,96	38,9	177,16	1143,7	0,808	74,17	98,2	8,87	298,77	600,07	200,49	20,41					
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 2																			
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					
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					
260	Гуляш из 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 пшеничная	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 лимоном	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. № Пр		35,83	32,02	109,64	826,8	0,68	50,97	0	19,89	1000,13	979,1	275,1	15,74					
	Рец. № 20		33,88	30,84	97,49	759,6	0,33	8,91	0	5,45	113,1	460,67	107,24	8,93					
Ужин 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					
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					
			5,66	5,15	87,13	418,6	0,099	1,12	16,1	2,29	33,28	63,49	26,27	1,76					
Итого:	Рец. № 70, Пр		117,91	117,63	506,91	3313,21	5,957	127,8	391,5	33,28	1974,62	2261,4	600,42	43,19					
	Рец. № 71, 20		116,24	116,65	497,16	3260,01	5,687	106,74	391,5	19,44	1082,59	1735,97	443,56	36,78					

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. 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	75/5	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 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	18,6	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,6	24	7,2	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														
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	100/5	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	0	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	Яблоко свежее	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. № 45		45,31	41,55	214	1303,3	1,03	60,19	44,8	18,13	283,81	726,22	261,08	23,26	
	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														
366	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. свеж. (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 лимонном	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 смузанным	150/50	32,5	26,9	51,4	579	0,13	0,99	110,7	4,4	424,8	470,6	55	1,14	
	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	569,88	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	
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	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, 45		156,12	163,19	519,78	3863,11	4,1	134,21	469,4	35,07	1681,57	2715,77	751,88	41,29	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Среды (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
	рец. № 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
	рец. № 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 соевых орυрцов с зеленым луком	100	0,83	5	1,83	71,1	0,15	0,71	0	0,45	33,96	23,2	13,9	0,64
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	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,2	0	0,24	49,3	115,46	37	1,35
342	Компот из яблoк	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	150	1,2	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
	51,57		35,15	177,6	1115,5	0,849	47,59	17,07	11,76	325,74	892,26	283,79	12,62	
386	Раженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	Ужин													
70	Овощи натур. солен. (орυрцы)	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6
71	Овощи натур. свежие (орυрцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9
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	0	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	2,83	0	0,6	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	288	0,09	30	0	0,4	48	33	27	6,6
	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		30,35	24,54	144,94	972,45	0,42	37,77	67,8	3,8	178,96	375,3	129,9	12,8
	рец. № 71		30,65	24,64	147,04	984,45	0,46	51,77	67,8	4,4	169,96	377,3	135,9	6,5
	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
итого:	рец. № 70		136,03	137,53	497,46	3700,25	2,069	103,54	624,77	19,53	1347,22	2243,21	585,51	36,55
	рец. № 71		136,31	137,73	499,86	3714,25	2,149	124,54	624,77	20,13	1342,22	2236,21	596,51	30,35

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
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	14	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		18,83	38,66	127,24	831,6	0,414	12,95	182,2	2,45	316,94	423,32	114,42	5,13
	рец. № 71		18,81	38,76	127,54	833,6	0,454	19,95	182,2	2,45	320,94	414,32	119,42	4,83
	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
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	Карлуста 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 свеж	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		49,61	38,26	199,94	1256,85	0,855	70,48	70,1	10,81	334,42	662,68	243,86	21,62
	рец. № 71		50,71	38,46	203,74	1278,85	0,915	87,98	70,1	11,51	348,42	688,68	263,86	22,72
	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 свежлы 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
223	Запеканка из творога с молоком спушенным	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. № 20		66,64	73,77	165,75	1490,6	0,52	35,59	189,2	11,67	422,5	726,52	140,92	7,62
	рец. № 54		66,98	73,83	174,6	1528	0,51	37,29	189,2	21,91	429,47	718,73	144,55	8,5
	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
			5,93	5	25,6	171,51	0,08	2,6	40	0	245,36	182,64	29,36	0,44
итого:	рец. № 71, 20		147,89	160,99	531,03	3876,56	2,009	146,72	521,5	25,63	1585,22	2196,16	581,56	35,81
	рец. № 70, 54		147,13	160,85	536,08	3891,96	1,939	130,92	521,5	35,17	1578,19	2162,37	565,19	35,79

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак					Пятница (день 5)								
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	Макаронные 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	25	0,2	18,13	0,33	165	0	0	80	0,22	4,8	6	0	0,04
209	Рйицо вареное	1шт	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	Ши 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	Яблочки 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. № 70,82		54,8	51,47	215,53	1364,3	0,956	56,59	40	13,13	331,05	968,26	379,81	23,43
	рец. № 71,89		54,21	53,63	215,25	1368,9	1,146	80,74	55	16,05	332,88	1030,02	443,26	24,75
	Полдник													
386	Раженка	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
22	Салат из зеленого лука	100	1,22	6,02	3	71,1	0,02	21,12	0	1,2	94,6	24,57	16,94	0,95
274	Зразы дубленые 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. № 22		54,87	56,03	175,73	1384,7	0,637	55,81	65,96	18,81	272,36	581,12	170,91	20,15
	Ужин 2													
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
			1,13	0	36	206,91	0,22	4	0	0,2	19,36	16,64	9,36	3,04
итого:	рец. № 71, 22		143,65	153,74	522,41	3770,51	2,413	161,39	452,96	37,89	1370,9	2326,88	745,73	53,45
	рец. № ПР, 70, 52		146,02	158,56	538,69	3899,41	2,543	151,98	437,96	50,57	2205,3	2813,18	847,1	58,99

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

Энергетическая ценность 3000,3715 ккал

№ 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	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	Понедельник (день 6)							8	9	10	11	12	13	14	15
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	75/6	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							
PR	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0	0,24							
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							
	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		24,84	50,57	114,28	910,51	0,486	19,09	134,4	2,97	252,72	481,65	108	7,11							
Обед																					
45	Салат из бел. капусты с зел. лук.	100	1,31	3,25	6,3	60,4	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							
278/31	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	Макар. мид. 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	1	0	20	142,4	0,22	4	0	0,2	14	14	8	2,8							
	Рйологи свеж	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. № 45		44,33	34,7	217,02	1246,7	1,01	61,29	87,8	15,57	289,43	639,47	226,1	21,07							
	рец. № 52		44,42	37,45	219,02	1219,1	1,01	49,04	87,8	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							
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							
230	Рыба жареная	129/5	19,1	18,5	5,5	285	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 лимонном	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 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							
	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	0,587	32,7	77,4	9,91	192,18	539,35	156,57	6,82							
	рец. № 71		36,92	31,31	162,68	978	0,637	46,7	77,4	10,51	183,18	541,35	162,57	7,12							
Ужин 2																					
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2							
PR	Изделие кондитерское	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24								
	Итого:		117,62	126,58	545,58	3478,72	6,213	133,28	344,8	29,05	1218,69	2029,11	554,03	35,94							
	рец. № 71, 45		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	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	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	Шп из свежей капусты	300	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	666,62	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														
31	Салат из редиса с огур. и яйцом	100	2,37	7,4	2,6	86,3	0,02	11	29,6	0,15	34,2	53,9	12,4	1	
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	
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	
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 сливочным	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. № 31		67,92	62,72	191,4	1499	0,55	17,13	170,46	7,63	450,58	911,98	264,5	22,6	
	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	
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	
			7,02	6,34	75,13	385	0,127	1,55	26,1	2,21	145,68	151,89	36,57	1,47	
итого:	рец. № ПР, 70, 54		151,29	141,76	599,09	3971,1	2,282	129,97	508,96	43,51	2247,13	2819,53	805,02	56,67	
	рец. № 71, 31		151,27	136,18	581,89	3853,6	2,012	119,31	538,56	19,56	1517,73	2311,59	645,53	49,98	

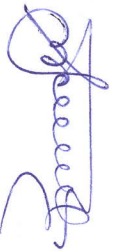


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		Средня (день 8)													
	Завтрак														
70	Овощи натур. солен. (помидоры)	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	0,7	10	35	15	0,8	
71	Овощи натур. свеж. (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0,7	14	26	20	0,9	
212	Омлет с сосисками	140/5	14,18	28,9	2,1	326	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. свеж. (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. вад.	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	Капуста 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	
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	142,4	0,22	4	0,2	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	150	12	1,8	72	216	0,18	0	0	1,2	14	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		39,33	34,95	170,79	1036,95	0,77	43,48	47,6	10,86	281,35	624,11	219,16	15,16	
	рец. № 71		39,63	35,05	172,89	1048,95	0,81	57,48	47,6	10,56	272,35	626,11	225,16	15,46	
	Полдник														
386	Йогурт	200	5,6	5	26	172	4	3,6	5,2	0	248	184	28	0,2	
	Ужин														
30	Салат из редиса	100	2,51	7,38	2,86	87,9	0,02	14,77	29,6	0,5	46,47	56,88	12,72	1,14	
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	
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 лимонном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
338	Яблоко свежее	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0,6	0,6	48	33	27	6,6	
	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. № 30		39,02	27,88	139,36	885,4	0,59	84,93	44,75	8,68	258,85	706,06	231,25	14,13	
	рец. № 22		37,82	23,75	142,8	857,1	0,59	89,01	15,15	16,58	241,21	676,95	246,83	13,49	
	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. № 30, 70		132,66	143,18	545,77	3704,05	5,952	146,83	543,05	24,03	1380,5	2324,37	638,29	38,5	
	рец. № 71, 22		131,74	139,25	551,61	3689,75	6,032	171,91	513,45	31,63	1357,86	2288,26	664,87	38,26	

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	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	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 сгущенным	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	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
			48,89	58,04	161,05	1259,6	0,6	3,13	249	2,51	590,14	727,51	140,56	5,18
	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 орехов с зеленым луком	100	0,83	5	1,83	71,1	0,15	0,71	0	0,45	33,96	23,2	13,9	0,64
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
	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		56,17	38,89	157,98	1072,96	0,894	46,01	73,524	6,1	243,84	891,11	229,98	14,27
	рец. № 21		56,25	37,87	157,46	1077,46	1,014	42,02	73,524	6,19	255,5	874,71	230,68	14,31
	Полдник													
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
338	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
			7	6,2	37,8	243	0,13	30,6	40	0,6	296	217	55	6,8
	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
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
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		48,43	55,12	167,72	1405,6	0,76	37,25	87,7	17,64	288,31	616,08	180,34	8,86
	рец. № 71		48,73	55,22	169,82	1417,6	0,8	51,25	87,7	17,34	279,31	618,08	186,34	9,16
	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
			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		166,5	162,23	549,63	4157,17	2,584	115,6	490,224	26,94	1675,31	2617,94	635,94	35,59
	рец. № 71, 20		166,72	163,35	552,25	4164,67	2,504	133,59	490,224	26,55	1654,65	2636,34	641,24	35,85

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Пятница (день 10)												
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	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	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
	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		25,92	37,62	95,01	719,6	0,346	19,23	276,4	2,83	410,52	459,66	87,54	5,59
	рец. № ПР		27,52	44,62	105,71	831,4	0,666	48,49	276,4	16,93	1305,85	991,69	248,6	12,1
	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	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
	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. № 45, 89		39,18	41,39	175,5	1108,9	0,817	46,14	59,8	19,35	240,37	652,45	269,47	15,34
	рец. № 52, 82		38,16	42,08	179,88	1129,5	0,667	23,74	44,8	11,33	236,21	605,52	204,42	15,12
	Полдник													
386	Йогурт	200	5,6	5	26	172	4	3,6	5,2	0	248	184	28	0,2
	Ужин													
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
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 лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	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		36,95	42,25	143,62	1008	2,28	70,71	73,5	18,63	192,78	570,37	176,14	12,88
	рец. № 71		36,93	42,35	143,92	1010	2,32	77,71	73,5	18,63	196,78	561,37	181,14	12,58
	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		121,16	141,35	526,12	3543	7,739	147,32	445,2	48,68	2083,02	2495,32	703,42	42,2
	рец. № 71, 45, 89		120,56	133,76	511,34	3412,6	7,609	147,46	460,2	42,6	1195,85	2001,22	612,41	35,61

Исполнитель  
шеф-повар:



Г.И. Жарких

**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)	В <sub>1</sub>	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	116,24	116,65	497,16	3260,01	5,687	106,74	391,5	19,44	1082,59	1735,97	443,56	36,78			
	117,91	117,63	506,91	3313,21	5,967	127,8	391,5	33,28	1974,62	2261,4	600,42	43,19			
2	155,93	165,74	519,38	3882,31	4,02	100,96	469,4	28,77	1693,24	2736,6	733,28	41,69			
	156,12	163,19	519,78	3863,11	4,1	134,21	469,4	35,07	1681,57	2715,77	751,88	41,29			
3	136,31	137,73	499,86	3714,25	2,149	124,54	624,77	20,13	1342,22	2236,21	596,51	30,35			
	136,03	137,53	497,46	3700,25	2,069	103,54	624,77	19,53	1347,22	2243,21	585,51	36,55			
4	147,13	160,85	536,08	3891,96	1,939	130,92	521,5	35,17	1578,19	2162,37	565,19	35,79			
	147,89	160,99	531,03	3876,56	2,009	146,72	521,5	25,63	1585,22	2196,16	581,56	35,81			
5	143,65	153,74	522,41	3770,51	2,413	161,39	452,96	37,89	1370,9	2326,88	745,73	53,45			
	146,02	158,56	538,69	3899,41	2,543	151,98	437,96	50,57	2205,3	2813,18	847,1	58,99			
6	117,62	126,58	545,58	3478,72	6,213	133,28	344,8	29,05	1218,69	2029,11	554,03	35,94			
	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	151,29	141,76	599,09	3971,1	2,282	129,97	508,96	43,51	2417,13	2819,53	805,02	56,67			
	151,27	136,18	581,89	3863,6	2,012	119,31	538,56	19,56	1517,73	2311,59	645,53	49,98			
8	132,66	143,18	545,77	3704,05	5,952	146,83	543,05	24,03	1380,5	2324,37	638,29	38,5			
	131,74	139,25	551,61	3689,75	6,032	171,91	513,45	31,63	1357,86	2288,26	664,87	38,26			
9	166,5	162,23	549,63	4157,17	2,584	115,6	490,224	26,94	1675,31	2617,94	635,94	35,59			
	166,72	163,35	552,25	4164,67	2,504	133,59	490,224	26,55	1654,65	2636,34	641,24	35,85			
10	121,16	141,35	526,12	3543	7,739	147,32	445,2	48,68	2083,02	2495,32	703,42	42,2			
	120,56	133,76	511,34	3412,6	7,609	147,46	460,2	42,6	1195,85	2001,22	612,41	35,61			
Итого:	1388,49	1449,81	5341,08	37373,08	40,978	1297,55	4792,364	313,61	15841,79	23483,3	6420,97	406,96			
	1391,69	1439,57	5336,14	37270,28	40,958	1336,55	4792,364	307,17	15750,38	23516,07	6465,95	411,87			
В ср. на 1 чел.	138,85	144,98	534,11	3737,31	4,10	129,76	479,24	31,36	1584,18	2348,33	642,10	40,70			
В ср. на 1 чел.	139,17	143,96	533,61	3727,03	4,10	133,66	479,24	30,72	1575,04	2351,61	646,60	41,19			