

Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Белгородской области в
Старооскольском районе

Катаева Е.В.



2017 г.

Утверждаю:

Директор областного государственного автономного
профессионального образовательного учреждения
«Старооскольский индустриально технологический техникум»

Черезов Г.В.



2017 г.

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период рационов четырехразового питания учащихся
ОБЛАСТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ».

День: понедельник
 неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: с 14 лет и старше



№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
15	Сыр (порциями)	30	7,6	8	0	102	0,1	0,9	0,05		270	150	15	0,36
302	каша рассыпчатая гречневая	200	10,02	8,4	54,3	333	0,04	0,6			30	120	10	0,4
241/330	Мясо говядины отварное с соусом сметанным	50/30	14,5	3,7	3,2	104	0,03	0,01	0,1		3	3	4	0,1
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01			7,6	107	30,5	0,73
376	чай с сахаром	200/15	0,1		15	60		0,02			4			0,2
341	Апельсины с сахаром	100/30	0,9		40,9	167	0,3	25	0,05		34	23	13	0,3
	Итого:		36,82	20,7	134	829,6	0,49	26,17	0,29		219,4	609	49,5	4
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,9	8,9	9,5	138	0,5	10,5	0,1		60,8	157	5,6	1,1
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	11,5	96,8	0,04	0,1			50,1	199,9		0,56
278/331	Тефтели с соусом сметанным с томатом	60/50	8,4	12,2	12,5	193	0,1	5			124	147	42	0,75
304	рис отварной	200	5	8,2	55,2	314,2	0,02	0,02	0,1		80,3	60	1,0	0,1
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
348	компот из яблок сушеных	200	0,38	0	31,4	127,2	0,04	45	0,2		40	25	17	0,7
	Итого:		27,78	35,4	161,3	1074,4	0,2	60,64	0,3		291,3	729,9	140	4,5
						Полдник								
386	кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,04	10,1	0,4		140	190	28	0,2
425	Булочка дорожная	100	7,1	14,8	56,1	386	0,08	0,3			20,4	19,8	10	0,76
338	яблоки	100	0,4		12,6	52	0,3	28	0,05		34	23	13	2,4
	Итого:		13,1	21,2	76,9	551	0,43	38,4	0,45		192,4	220,8	47	3,26
						Ужин								
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88	0,02	14,2	0,1		23,3	14,2	10	0,3
259	жаркое по-домашнему	175	11,8	26	21	365	0,2	9,3			230	40	4	2,9
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
377	чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,014	2,8	0,1		12,5			0,24
	Итого:		20,8	31,8	88,5	723,2	0,27	26,6	0,2		323,04	287,2	75	5,8
			98,5	109,1	460,7	3178,2	1,39	151,8	1,24		1027,24	1846,9	311,5	18,7

Черезов

День: среда
 неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: с 14 лет и старше



№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
2	Бутерброд с джемом или повидлом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169								
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6	3	43,4	225	0,05	5,4			70,1	5,2	1,9	
376	чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,014	0,66			116,2	250		0,18
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
	Итого:		16,1	8,8	128,9	659,2	0,07	6,08	0		245	311	11,7	4
						Обед								
69	Винегрет с сельдью	100	5,2	4,0	6,5	83	0,2	11,05	0,15		26,26	46,79	20,28	0,87
94	Рассольник	250	1,6	5,0	16,5	118	0,02	0,1	0,3		44,5	89,6		0,7
256	Говядина тушеная	50/50	16,5	6,7	3,1	139	0,3	5,8	0,1		81	116,1	6,6	1,2
302	Каша рассыпчатая пшенная	200	8,7	8,3	53,4	323	0,4	0,02			129	70	2	0,2
	Хлеб пшеничный ржаной	150	11,1	1,8	61,8	308	0,06	0,03			22,8	321	91,5	2,19
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,4	0	39,7	159	0,04	52	0,03		38	52	14	2,1
402	Оладьи с изюмом	160	10,4	19,4	71,5	502								
	Итого:		53,9	45,2	252,5	1632	1	69	0,58		378,96	644,4	119,3	6,03
						Полдник								
386	ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,08	1,6	0,4		140	196	11	0,2
418	Слойка с повидлом	75	4,9	8,2	39,2	250					140	101		0,56
338	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0	11,4	47								
	Итого:		10,9	14,6	58,2	407	0,08	1,6	0,4		280	297	11	0,76
						Ужин								
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	6,0	10,8	103	0,1	3,5	0,1		49	34	10	1
16	Колбаса отварная	30	4,9	13,4	1,4	140	0,2	2,1			110	48	23	1,0
219	Сырники из творога с маслом	55	9,4	7,5	6,4	131	0,04	0,1			11,7	120	23,1	0,26
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
389	Сок виноградный	200	0,6	0	38	154,4		0,02			4			0,2
	Итого:		23,8	28,1	97,8	733,6	0,38	5,74	0,1		209	432	129,1	6,22
			104,7	96,7	537,4	3431,8	1,53	82,42	1,04		1113	1684	271,1	17,01

Черезов

День: пятница

неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше



№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
15	Сыр костромской (порциями)	30	7,6	8	0	102	0,1	0,9	0,05		270	150	15	0,36
173	Каша молоч из овс.крупы	170	8,3	13,8	55,3	379	0,01					67	0,6	0,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,03	0,1	0,1		36	67	3	0,1
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01			7,6	107	30,5	0,73
	Итого:		23,2	25,1	104,2	735,4	0,16	1,01	0,15		272,8	387	60,1	3,12
						Обед								
46	Салат из капусты с яблоком	100	1,3	5,0	13,6	105	0,3	5,5	0,1		121,8	157,2	5,6	1,1
106	Суп картоф.с рыбн.фрик.	250/50	9,7	3,4	24,1	166	0,1	1,7			44,2	158,8	9	0,5
281	Биточки паровые с соусом	80	7,6	7,0	5,9	117	0,3	5,8	0,1		81	116,1	6,6	1,2
312	пюре картофельное	200/10	4,2	9,2	35	240	0,2	22,7			71,6	18,4	3	1,1
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
361	Кисель молочный	200	3,9	4,5	30,6	178,6	0,04	3	0,1		35	21	17	0,7
	Итого:		34,1	30,3	150,4	1011,8	0,98	38,7	0,3		366,8	685,5	102,2	6
						Полдник								
386	кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,04	10,1	0,4		140	190	28	0,2
404	Оладьи из творога с маслом	160	14,0	19,5	55,9	455	0,08	0,3			20,4			1,76
	Итого:		19,6	25,9	64,1	568	0,12	10,4	0,4		191	219,8	40,1	4,3
						Ужин								
44	Салат из овощей с сухофрукт.	100	1,9	6,0	24,8	161	0,09	12,8	0,3		62	118	16	0,4
246	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131	0,1	0,9	0,05		270	150	15	0,36
303	Каша вязкая рисовая	200	3	6,1	33	199,2								
	хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
376	чай с сахаром	200/15	0,1		15	60		0,02			4			0,2
	Итого:		27,5	19,7	117,3	756,4	0,14	13,74	0,35		438,46	541,27	128,37	3,46
			104,4	101	436	3071,6	1,4	63,85	1,2		1269,1	1833,3	330,8	16,8

Черезов

День: понедельник

неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше



№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
14	Масло сл. порциями	20	0,2	16,4	0,2	150	0,02		0,2		2	4	0,1	0,07
16	Ветчина порц.	30	6,8	6,3	0	84	0,08	0,08	0,14		22	96	6	0,77
218	Вареники ленивые с маслом	100/5	13,9	5,3	14,5	161	0,16	0,8			152,5	240	2	1,4
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01			7,6	107	30,5	0,73
382	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8		0,02			4			0,2
	итого:		28,3	31,8	62	648,4	0,28	0,91	0,14		238,1	459	50,5	6,6
						Обед								
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	4,6	10,3	88	0,02	14,2	0,1		23,3	14,2	10	0,3
97	суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132,3	0,09	0,1			37,5	54	2,5	0,26
266	Бифштекс рубленый	106	19,4	29,8	0,4	348	0,02	4,7	0,1		218	120	21	3
302	Каша рассыпч.гречневая	200	10	8,4	54,3	332,8	0,1	0,9			30	60	10	0,4
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
389	сок томатный	200	2	0	8	40	0,06	0,3	0,1		14	64	24	1,4
	Итого:		42,6	46,8	138,6	1146,3	0,33	20,2	0,3		338	526,2	128,5	7,32
						Полдник								
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	0,08	1,6	0,4		140	196	11	0,2
446	Кекс столичный	75	4,2	15,7	45,3	339	0,2				135	150		0,56
	Итого:		10	22,3	55,2	461	0,28	1,6	0,4		294	362	23	3,06
						Ужин								
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	0,2	15,5	0,08		65,7	12	8,4	1,2
226	рыба отварная «минтай»	100/10	16,8	9,2	0	150	0,2	2,1			110	48	23	1,0
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,8	24,7	176,8	0,2	9,2			96,5	17,5	2	1,7
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
376	чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0,01	1,2			70	160	15	0,3
	Итого:		29,8	19,8	89,5	655	0,68	28,02	0,08		330,4	451,5	109,4	5,6
			110,7	120,7	345,3	2910,7	1,57	50,73	0,46		1200,5	1798,7	311,4	22,5

Черезов

День: вторник
неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше



№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
14	Масло сл. порциями	20	0,2	16,4	0,2	150	0,02		0,2		2	4	0,1	0,07
265	Плов из говядины	250	29	11	46	398	0,05	0,45	0,02		135	75	7,5	0,18
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01			7,6	107	30,5	0,73
379	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,014	0,66			116,2	250		0,18
341	Апельсины с сахаром	130	0,9		40,9	167	0,3	25	0,05		34	23	13	0,3
	Итого:		37,4	30,7	136	969,4	0,4	26,12	0,27		332,6	588	51	2,91
						Обед								
74	икра овощная	100	1,7	4,6	9,1	85	0,1	3,5	0,1		49	34	10	1
119	Суп с горохом	250	7,0	5,4	23,1	169,7	0,1	0,125			48,9	56		0,37
261	печень говяжья, тушенная в соусе	100/50	24,4	10	2,8	199,5	0,2	15	0,05		150	137,7	15,5	1,2
202	макаронные изделия отварные	200	7,2	0,8	48,8	232	0,02				16,08	4	4	1,2
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
355	Кисель из кураги	200	1,04	0	41,2	169,2	0,02	52,6	0,3		20	12	9	0,4
	Итого:		48,7	22	166,2	1060,6	0,48	71,2	0,35		299,2	457,7	99,5	5,63
						Полдник								
385	молоко	200	5,8	6,6	9,9	122	0,04	10,1	0,4		120	190	29,8	0,6
451	печенье «Нарезное»	100	6,7	8,8	71,9	391	0,05				29	90	20	1,1
	Итого:		12,5	15,4	81,8	513	0,09	10,1	0,4		168	156	61,8	3,46
						Ужин								
62	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,3	0,1	14,6	65	0,2	5,9	0,08		157	143	3,1	0,2
230	минтай запеченный	100/10	15,2	15,4	3	212	0,1	8,2			120	166,3	6	0,1
321	Капуста тушенная	200	4,1	5,3	26,8	171,8	0,04	0,1			51,3	54	4	0,2
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
376	чай с медом	220	0,3	0	16,6	68		0,02			4			0,2
	Итого:		28,3	22	102,2	722	0,38	14,2	0,08		347,5	577,3	74,1	3,16
			126,9	90,1	486,2	3265	1,35	121,62	1,1		1112,5	1650	292,4	13,84

Черезов

День: пятница
неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
возрастная категория: с 14 лет и старше



№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
15	Сыр костромской (порциями)	30	7,6	8	0	102	0,1	0,9	0,05		270	150	15	0,36
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200\10	9.2	12.4	45,1	329	0.175	0.8			162.5	250	2	1.4
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3.7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01			7,6	107	30,5	0,73
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2,7	28.3	151.8	0.014	0,66			116.2	250		0.18
408	Пирожки с повидлом	75	4,3	8,3	36,2	237	0.04	3.3			32	11	9	2.4
	Итого:		28,4	32	130,2	922,4	0.35	5.67	0.05		588.3	768	56.5	5.07
						Обед								
35	Салат картофельный	100	1.8	5.0	18.1	125	0.1	3.5	0.1		57	40	22	1.0
82	Борщ	250	1.8	4.9	15.2	112.3	0.02	0.1	0.3		44.5	89.6		
260	Гуляш	100\50	30.8	12.8	7.4	268	0.3	5			23	113	5	1.0
202	Макароны отварные	200	7.2	0.8	48.8	232	0.02				16.08	4	4	0.12
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,2			15,2	214	61	1,46
389	Сок абрикосовый	200	1		30.5	124.8	0.08	0.8			40	36	20	0.4
	Итого:		50	24,7	161,2	1067,3	0,56	9,42	0,4		195,8	496,6	112	3,9
						Полдник								
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	0,04	10,1	0,4		120	190	29,8	0,6
402	Оладьи с маслом	150/15	10.4	9.0	81.4	467	0.09	0.3	0.01		10.4	49	10	0.76
	Итого:		16,2	15.6	91,3	589	0.24	10.6	0.21		130,4	240	39,8	0.82
						Ужин								
59	Салат из моркови с яблоками	100	1.1	0.2	12.1	55	0.2	18.8	0.08		65.7	12	8.4	1.2
227	Рыба припущенная (хеќ)	100/10	17.8	10.6		166	0,2	2.1			110	48	23	1,0
312	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24,7	176,8	0,2	22,7			71,6	18.4	3,0	1,7
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
376	чай с сахаром	200/15	0,1		15	60		0,02			4			0,2
	Итого:		30,6	18,8	93	663	0,64	43,64	0,08		266,5	292,4	95,4	6,26
			125,2	91,1	475,7	3241,7	1,79	69,3	0,64		1181	1797	303,7	16

Сводная ведомость витаминов, пищевых и минеральных веществ на осенне-зимний период

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)					Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	всего	з	о	п	у	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	133,5	110,2	484,3	3508,7	835,8	1165,1	542	846,2	1.26	81.5	1.1	1027.24	1846.9	311.5	18.7
2	146,3	131,6	527,6	3607,7	664,6	1664,5	407	871,6	1.69	66.6	0.87	1200.7	1942	316.7	15.46
3	119,6	121,9	542,3	3213,7	689,8	1085,2	321	1117,7	1.60	77.9	1.09	1113.0	1687.0	271.5	17.01
4	99,3	95,2	569,9	3538	809,6	1046,4	394	1288	1.25	62	0.94	1125.3	1798	297.1	18.12
5	124,7	116,8	425,9	3251,6	815,4	1165,9	459	811,3	1.72	77.7	1.6	1269.1	1853.3	530.8	16.8
6	93,5	94,1	373	2711,5	607,6	942,7	352	809,2	1.65	70.2	0.95	1200.5	1798.7	311.4	22.5
7	111,6	81,7	514,6	3238,4	937	934,2	560	801,2	1.52	77.	0.91	1112.5	1650	292.4	15.84
8	96,3	103,7	436,4	3066,3	559,9	1015,8	534	956,6	1.56	78.7	0.91	1197.9	1795.8	300.6	16.1
9	114,5	140,8	433	3458,9	817,8	1072,9	652	916,2	1.67	70.9	1.7	1208.2	1832.2	307	16.9
10	125,2	91,1	475,7	3241,7	922,4	1067,3	589	663	119	69.5	0.64	1181	1797	303.7	16
Факт	116,4	108,7	478,2	3283	766	1116	481	908,1	1.55	72.8	1.09	1164.3	1798.1	304.3	17.14
План	101.25	102.3	422	3015	753,7	1055,2	452	853,7	1.62	70	0.9	1200	1800	300	18
Отклонение %	+3,5	+2	+4	+4,4	+2	+4,5	+6,5	+3,5	-4,4	+5	+2.2	-3.1	-0.2	+1.4	-4.8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для обеспечения здоровым питанием учащихся Областного государственного автономного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Старооскольский техникум строительства транспорта и жилищно-коммунального хозяйства» составлено примерное десятидневное меню на осеннее-зимний период, которое разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона в возрасте от 14-18 лет, для обучающихся начального профессионального образования при 4-х разовом питании: завтрак 25 %, обед 35 %, полдник 15 %, ужин 25 %. Фактически составляет завтрак 22,1%, обед 34,2%, полдник 15,8%, ужин 27,9%.

Примерное меню содержит информацию об энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур.

Ежедневно в рацион включены продукты соответствующие нормам СанПиН 2.4.5.2409 - 08.

Ежедневно проводится витаминизация салатов или третьих блюд, киселей, компотов, напитков, аскорбиновой кислотой.

Используемая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного - М.: ДеЛипринт, 2007. - 628 с.
2. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.5.2409 - 08.
3. Справочник. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Под ред. проф. док-ра технич. наук И.М.Скурихина. Москва, ВО «Агропромиздат», 1987г.

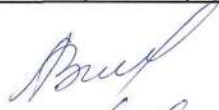
Сводная таблица по набору продуктов к перспективному меню

ОТАОУ СПО СП СП и ЖКХ

осенне-зимний период

№п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в г	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего).г										в среднем за 10 дней	отклонение от нормы в % (+/-)
			на одного человека/ количество питающихся											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	18 групп													
1	Мясо и мясопродукты	160	220	130	150	50	220	130	200	150	150	200	160	норма
2	Колбасные изделия	10		30			30	30		30	30		15	(+)0,05
3	Рыба и рыбопродукты	70			125	160		100	160	100		100	74	(+)0,04
4	Масло сливочное	25	20	30	50	20	25	25	15	20	20	25	25	норма
5	Масло растительное	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	норма
6	Молоко и кисломолочная продукция	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	норма
7	Творог	60		200		200	150			100	100		75	(+)1,5
8	Сыр	15		30	30		30		30			30	15	норма
9	Яйцо	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	норма
10	Сахар в т. ч. конд. изделия	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	норма
11	Мука	50		125	125				125			126	50,1	(+)0,01
12	Хлеб и хлебобулочные изделия	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	норма
13	Крупа и бобовые	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	норма
14	Макаронные изделия	20			20				70		20	100	21	(+)0,01
15	Картофель	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	норма
16	Овощи	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	норма
17	Плоды, фрукты, ягоды, соки	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	норма
18	дрожжи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	норма
19	какао	0,5	2				2				2		0,6	(+)0,01
20	кость пищевая	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	норма
21	кофейный напиток	2			2,5			2,5	2,5			2,5	1	(-)1
22	паста томатная	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	норма
23	специи. Соль йодир.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	норма
24	сухофрукты	15	20			25	20			20	20	20	12,5	(-)2,5
25	чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	норма

зав. столовой



составил.

бухгалтер




Сводная ведомость витаминов, шиповых и минеральных веществ на весенне-летний период

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)					Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	всего	з	о	п	у	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	136,4	117,1	450,4	3296,9	835,8	1072,9	542	846,2	1.26	81.5	1.1	1027.24	1846.9	311.5	18.7
2	127,5	116,6	514,8	3607,7	664,6	1664,5	407	871,6	1.69	66.6	0.87	1200.7	1942	316.7	15.46
3	109,4	114,1	539,5	3203	689,8	1074,5	321	1117,7	1.60	77.9	1.09	1113.0	1687.0	271.5	17.01
4	98,2	99,5	551,5	3497	809,6	998,4	394	1295	1.25	62	0.94	1125.3	1798	297.1	18.12
5	128,6	117,4	417,4	3231,6	917,4	1062,9	459	792,3	1.72	77.7	1.6	1269.1	1853.3	530.8	16.8
6	93,6	97,9	357,7	2684,5	607,6	1008,7	352	716,2	1.65	70.2	0.95	1200.5	1798.7	311.4	22.5
7	120,1	85,1	518,4	3312,8	1056,4	934,2	560	762,2	1.52	77.	0.91	1112.5	1650	292.4	15.84
8	75,4	100,8	431,1	3014,3	559,9	1015,8	534	904,6	1.56	78.7	0.91	1197.9	1795.8	300.6	16.1
9	114,5	140,8	449,8	3526,5	817,8	1140,5	652	916,2	1.67	70.9	1.7	1208.2	1832.2	307	16.9
10	124,3	92,1	453,5	3158,7	922,4	1013,3	589	634	119	69.5	0.64	1181	1797	303.7	16
Факт	112,8	108,1	468,4	3253,3	788,1	1098,5	481	885,6	1.55	72.8	1.09	1164.3	1798.1	304.3	17.14
План	101.25	102.3	422	3015	753,7	1055,2	452	853,7	1.62	70	0.9	1200	1800	300	18
Отклонение %	+2,5	+4.3	+5	+6	+2,2	+2,1	+6	+3,5	-4,4	+5	+2.2	-3.1	-0.2	+1.4	-4.8

День: понедельник

неделя: первая

Сезон: весенне-летний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
209	Яйца вареные	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0,08	0,14		22	96	6	0,77
171	Каша ячневая с маслом	150/10	4,6	8,8	36,7	244	0,02	0,01	0,01		2	1	2	0,1
241	Говядина отварная с соусом сметанным	50/30	14,5	3,7	3,2	104	0,03	0,01	0,1		3	3	4	0,1
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01			7,6	107	30,5	0,73
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	26,2	155,2	0,05	0,01	0,1		254,6	167		0,79
341	Апельсины с сахаром	100/30	0,9		40,9	167	0,3	25	0,05		34	23	13	0,3
	Итого:		32,5	21,6	127,9	835,8	0,594	26,17	0,29		219,4	609	49,5	4
						Обед								
30	салат из редиса	100	2,5	7,4	3,6	91	0,3	1,5			31,7	48,2	18	1,1
118	Суп с клецками	250	3,7	4,1	16,9	119,7	0,04	0,1			50,1	199,9		0,6
291	плов из курицы	100/150	29,8	35,2	47,8	630	0,1	5			124	147	42	0,75
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
342	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,38	0	31,4	127,2	0,04	4	0,2		40	25	17	0,7
	Итого:		54,5	54,7	129,4	1072,9	0,32	13,6	0,3		291,3	729,9	140	4,5
						Полдник								
386	Кефир 3,2% жирн.	200	5,6	6,4	8,2	113	0,04	10,1	0,4		140	190	28	0,2
396	блины с маслом	150/10	8	13,8	55,2	377	0,08	0,3			20,4	19,8	10	0,76
338	Яблоки свежие	100	0,4	0	12,6	52	0,04	3,3			32	11	9	3,6
	Итого:		14	20,2	63,4	542	0,16	13,7	0,4		192,4	220,8	47	3,26
						Ужин								
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,0	6,0	3,3	71	0,02	14,2	0,1		23,3	14,2	10	0,3
259	жаркое по-домашнему из гов.	75/125	25,6	11,7	31,5	334	0,2	9,3			230	40	4	2,9
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
377	чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,014	2,8	0,1		12,5			0,24
442	булочка к чаю	100	9,7	5,6	48,2	282	0,04	0,07	0,03		40	25	17	0,7
	Итого:		35,4	20,6	129,7	846,2	0,19	26,3	0,11		323,04	287,2	75	5,8
			136,4	117,1	450,4	3296,9	1,26	81,5	1,1		1027,24	1846,9	311,5	18,7

День: вторник

неделя: первая

Сезон: весенне-летний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
15	Сыр костромской (порциями)	30	7,6	8	0	102	0,1	0,9	0,05		270	150	15	0,36
181	каша жидкая молочная из манной крупы с масл.исах.	200/10	6,1	11,3	43,4	300	0,16	0,07			62	140	2	1,4
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01			7,6	107	30,5	0,73
376	чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,014	2,8	0,1		12,5			0,24
338	банан	100	1,5		23,6	100	0,03	15	0,01		19	16	12	2,3
	Итого:		19	19,9	102,6	664,6	0,32	19,4	0,07		371,1	413	59,5	4,9
						Обед								
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,9	8,9	9,5	138	0,5	10,5	0,1		60,8	157	5,6	1,1
97	суп картофельный	250	2,3	2,8	24,4	132,3	0,09	0,1			37,5	54	2,5	0,26
251	Поджарка из говядины	100	24,1	12,7	5,7	234	0,09	12,8	0,3		62	118	16	0,4
302	каша рассыпчатая гречневая	200	12,4	8,4	54,3	332	0,04	0,6			30	120	10	0,4
402	оладьи с изюмом на молоке с маслом	150/10	10,4	19,4	71,5	502	0,09	0,3	0,01		10,4	49	10	0,76
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
352	кисель из яблок	200	0,12	0	30,1	121	0,01	1,2			70	160	15	0,3
	Итого:		61,6	53,4	236,7	1664,5	0,62	24,9	0,41		255,9	752	110,1	4,3
						Полдник								
386	ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,04	0,6	0,08		148	184	28	0,2
418	слойка с повидлом	75	4,9	8,2	39,2	250	0,2				35	100		0,56
338	груши	100	0,4	0	11,4	47	0,1	10			16	30	26	1,2
	Итого:		12	14,6	70,4	407	0,34	10,6	0,08		199	314	54	1,96
						Ужин								
38	Салат картофельный с яблоками	100	1,3	6,2	12,3	110	0,3	7	0,1		160,8	100	10,5	1,2
16	колбаса отварная(порциями)	30	4,9	13,4	0	140	0,01					67	0,6	0,3
219	сырники из творога с маслом	200/10	18,8	15	12,8	262	0,02	0,7	0,01		150,1	58	3	0,5
389	сок виноградный	200	0,6	0	38	154,4	0,04	4	0,2		40	24	18	0,8
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
	Итого:		34,9	28,7	105,1	871,6	0,41	11,7	0,31		374,7	463	93,1	4,3
			127,5	116,6	514,8	3607,7	1,69	66,6	0,87		1201	1942	316,7	15,46

День: пятница

неделя: первая

Сезон: весенне-летний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
15	Сыр костромской (порциями)	30	7,6	8	0	102	0,1	0,9	0,05		270	150	15	0,36
16	колбаса отварная (порциями)	30	4,9	13,4	0	140	0,01					67	0,6	0,3
218	вареники лен.отварные с масл.	200/10	27,8	10,6	29	322	0,03	0,1	0,1		36	67	3	0,1
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01			7,6	107	30,5	0,73
382	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	150,8	0,05	0,01	0,1		254,6	167		0,79
348	банан	100	1,5	0	23,6	100	0,1	10			16	30	26	1,2
	Итого:		49,2	35,8	99,9	917,4	0,21	11,2	0,20		272,8	387	60,1	3,12
						Обед								
53	Салат из свеклы с зеленым горошком термически обработанным	100	1.8	6.0	10.6	104	0.3	5.5	0.1		121,8	157.2	5.6	1.1
96	рассольник ленинградский	250	2,1	5,1	20,5	136,3	0,1	1,7			44,2	158,8	9	0,5
290	Курица тушеная всмет.соусе	100/50	27	34,2	6,8	442	0,3	5,8	0,1		81	116,1	6,6	1,2
312	пюре картофельное	200/10	4,2	6,8	24,7	176,8	0,2	22,7			71,6	18,4	3	1,1
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
360	Кисель из джема	200	0,08		25,6	102,6	0,04	3	0,1		35	21	17	0,7
	Итого:		42,3	47,3	118,8	1062,9	0,98	38,7	0,3		366,8	685,5	102,2	6
						Полдник								
386	Кефир 3,2% жирн.	200	5,6	6,4	8,2	113	0,04	10,1	0,4		140	190	28	0,2
399	Блинчики с маслом	100/5	5,3	7,2	52,1	294	0,08	0,3			20,4			1,76
338	Яблоки свежие	100	0.4	0	12.6	52	0.04	3.3			32	11	9	2.4
	Итого:		11,3	13,6	72,9	459	0,16	13,4	0,4		191	219,8	40,1	4,3
						Ужин								
76	Сельдь с зеленым луком	50	5,1	6,6	0,9	83	0,08	1,8	0,3		38	376,2	40,7	0,95
287/330	Голубцы с гов.и рисом с соусом сметанным	200	12	12,9	7,8	196	0,09	12,8	0,3		62	118	16	0,4
	хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
342 348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0.4	0	35	141.1	0.04	0.07	0.3		40	25	17	0.7
341	Апельсины с сахаром	100/30	0,9		40,9	167	0.1	0.9	0.07		51.26	34,27	19.37	0.54
	Итого:		25,8	20,7	125,8	792,3	0,37	13,79	0,67		438,46	541,27	128,37	3,46
			128,6	117,4	417,4	3231,6	1,72	77,7	1,6		1269,1	1833,3	330,8	16,8

День: понедельник

неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0,08	0,14		22	96	6	0,77
173	каша вязкая молочная из пшениной крупы	200/10	8,6	12,4	46	330	0,16	0,8			152,5	240	2	1,4
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01			7,6	107	30,5	0,73
376	чай с сахаром	200/15	0,1		15	60		0,02			4			0,2
338	яблоки	100	0,4		12,6	52	0,3	28	0,05		34	23	13	2,4
	итого:		17,9	17,6	94,5	607,6	0,31	5,41	0,14		238,1	459	50,5	6,6
						Обед								
20	салат из свежих огурцов	100	0,8	6	3,4	71	0,1	3,5	0,1		52	34	10	1
97	суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132,3	0,09	0,1			37,5	54	2,5	0,26
266	бифштекс рубленый	106	19,4	29,8	0,4	348	0,02	4,7	0,1		218	120	21	3
316	Овощи припущенные с маслом	200	1,78	6	17,5	131,2	0,1	0,9			30	60	10	0,4
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
352	кисель из яблок	200	0,12	0	30,1	121	0,01	1,2			70	160	15	0,3
	Итого:		31,9	45,8	117	1008,7	0,33	20,2	0,3		338	526,2	128,5	7,32
						Полдник								
386	Кефир обезжиреный	200	6	0,1	7,6	55	0,08	1,6	0,4		140	196	11	0,2
418	слойка с повидлом	75	4,9	8,2	39,2	250	0,2				135	150		0,56
338	груши	100	0,4		11,4	47	0,03	15	0,01		19	16	12	2,3
	Итого:		11,3	8,3	58,2	352	0,31	16,6	0,41		294	362	23	3,06
						Ужин								
34	салат «летний»	100	2,5	7,4	9,2	113	0,2	5,9			158	143	2,9	0,2
226	рыба отварная «треска»	100/10	16,8	8,8	0	146	0,2	2,1			110	48	23	1,0
125	картофель отварной	200/10	3,8	8,8	29,6	212	0,2	9,2			96,5	17,5	2	1,7
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
389	сок томатный	200	2	0	8	40	0,06	0,3	0,1		14	64	24	1,4
	Итого:		32,5	26,2	88	716,2	0,68	28,02	0,08		330,4	451,5	109,4	5,6
			93,6	97,9	357,7	2684,5	1,63	70,23	0,93		1200,5	1798,7	311,4	22,5

День: вторник

неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						Завтрак								
3	бутерброд с костром.сыром	5/15/30	5,9	8,5	14,2	157	0,05	0,45	0,02		135	75	7,5	0,18
265	плов из говядины	75/125	25,8	9,9	41,4	358,5	0,18	0,42			39,8	133	0	1,52
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01			7,6	107	30,5	0,73
379	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,014	0,66			116,2	250		0,18
341	Апельсины с сахаром	100/30	0,9		40,9	167	0,3	25	0,05		34	23	13	0,3
	Итого:		48,5	25	159,2	1056,4	0,56	26,5	0,07		332,6	588	51	2,91
						Обед								
74	икра овощная	100	1,7	4,6	9,1	85	0,1	3,5	0,1		49	34	10	1
115	суп с перловой крупой	250	2	5	16,5	120	0,1	0,125			48,9	56		0,37
261	печень говяжья, тушенная в соусе	100/50	16,3	6,7	1,9	133	0,2	15	0,05		150	137,7	15,5	1,2
202	макаронные изделия отварные	200	7,2	0,8	48,8	232	0,02				16,08	4	4	1,2
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
354	Кисель из яблок суш.	200	0,4	0	39,3	159	0,02	2	0,3		20	12	9	0,4
	Итого:		35	18,3	156,8	934,2	0,48	20,6	0,45		299,2	457,7	99,5	5,63
						Полдник								
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	0,04	10,1	0,4		120	190	29,8	0,6
451	печенье «Нарезное»	100	6,7	8,5	71,9	391	0,05				29	90	20	1,1
338	груши	100	0,4	0	11,4	47	0,03	15	0,01		19	16	12	2,3
	Итого:		12,9	15,1	93,2	560	0,21	16,3	0,11		168	156	61,8	3,46
						Ужин								
71	Помидоры свежие	100	1,2	0,2	4,6	26	0,2	5,9	0,08		157	143	3,1	0,2
232	минтай запеченный	160	10,7	18,7	20	291	0,1	8,2			120	166,3	6	0,1
321	Капуста тушенная	200	4,1	6,6	26,8	172	0,04	0,1			51,3	54	4	0,2
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,4	1,2	41,2	205,2	0,04	0,02			15,2	214	61	1,46
376	чай с медом	200/20	0,3		16,6	68		0,02			4			0,2
	Итого:		23,7	26,7	109,2	762,2	0,38	14,2	0,18		347,5	577,3	74,1	3,16
			120,1	85,1	518,4	3312,8	1,52	77,2	0,91		1112,5	1650	292,4	13,84

**Сводная таблица по набору продуктов к перспективному меню
ОТАОУ СПО СП СП и ЖКХ**

№п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в г	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего).г										в среднем	отклонение	
			на одного человека/ количество питающихся										за 10 дней	от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	18 групп														
1	Мясо и мясопродукты	160	135	112	125	175	212	175	276,1	135,9	154	100	160	норма	
2	Колбасные изделия	10		50							50		10	норма	
3	Рыба и рыбопродукты	70			100			100			100	100	70	норма	
4	Масло сливочное	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	норма	
5	Масло растительное	15	15	17,1	15	18,2	12,5	5,4	15	13,6	15	18,2	15	норма	
6	Молоко и кисломолочная продукция	300	350	341	200	300	300	250	210	500	322	227	300	норма	
7	Творог	60		100		90	100			140		60	60	норма	
8	Сыр	15	20	20			20	20	20	20			15	норма	
9	Яйцо	0,7	0,7	1,4		0,7		0,7	0,7	0,7	0,7	1,4	0,7	норма	
10	Сахар.в т. ч.конд.изделия	80	75	56	80	90,5	65,5	57,7	80	100	113,3	80	80,25	(+)0,3	
11	Мука	50		167	167				167				50,1	(+)0,01	
12	Хлеб и хлебобулочные изделия	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	норма	
13	Крупа и бобовые	68	75	70	70		140	70		117	68	140	75	(+)0,7	
14	Макаронные изделия	20		70					70			70	21	(+)0,01	
15	Картофель	300	200	388,5	200	331	250	365,6	300	265	339,7	310	295	(+)0,5	
16	Овощи	350	292,5	330	430	420	403,7	366	370	262	337	358,8	357	(+)0,02	
17	Плоды, фрукты, ягоды, соки	85	100	200	100	200	200	100	100	200	200	100	150	(+)0,07	
18	дрожжи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	норма	
19	какао	0,5		2			2	1,5		2	1,5	2	0,5	норма	
20	кость пищевая	15	20	20	15	15	15		15	15	15	15	14,5	(-)0,01	
21	кофейный напиток	2						2	2				2	норма	
22	паста томатная	10	15,2	18		14,2	7,2	15,1	10	5	10	10,3	10	норма	
23	специи. Соль йодир.	12	10	10	10	10	20	20	10	10	10	10	12	норма	
24	сухофрукты	15		25	20	25			20		25	20	15	норма	
25	чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	норма	

составил.

зав.столовой
бухгалтер



сводная ведомость витаминов, пищевых и минеральных веществ на осенне-зимний период

Дни	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	88,7	126,5	390,5	3002,8	1,26	81,5	1,1	1027,24	1846,9	311,5	18,7
2	102,2	113,5	380,8	3099,1	1,69	66,6	0,87	1200,7	1942	316,7	15,46
3	103,2	115,2	380,6	3037,8	1,6	77,9	1,09	1113	1687	271,5	17,01
4	101	94,6	467,8	3110,2	1,25	62	0,94	1125,3	1798	297,1	18,12
5	125,4	105,3	435,2	3220,5	1,72	77,7	1,6	1269,1	1833,3	330,8	16,8
6	101,2	96,5	420	2907,5	1,63	70,2	0,93	1200,5	1798,7	311,4	22,5
7	103,2	110,2	415,2	3054,8	1,52	77,2	0,91	1112,5	1650	292,4	13,84
8	90,7	75,6	455,3	2896,7	1,56	78,7	0,91	1197,9	1795,8	300,6	16,1
9	112,3	125	410	3178,5	1,67	70,9	1,7	1208,2	1832,2	307	16,9
10	120,5	105,9	470,5	3205,1	1,79	69,3	0,64	1181	1797	303,7	16
Факт	105,2	105,3	432,4	3094	1,55	72,8	1,09	1164,3	1798,1	304,3	17,14
План	101,25	102,3	422	3015	1,62	70	0,9	1200	1800	300	18
Отклонение	+ 3,5	+ 3	+ 2,5	+ 2,6	- 4,4	+ 5	+ 2,2	- 3,1	- 0,2	+ 1,4	- 4,8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для обеспечения здоровым питанием учащихся Областного государственного автономного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Старооскольский техникум строительства транспорта и жилищно-коммунального хозяйства» составлено примерное десятидневное меню на весенне-летний период, которое разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона в возрасте от 14-18 лет, для обучающихся начального профессионального образования при 4-х разовом питании: завтрак 25 %, обед 35 %, полдник 15 %, ужин 25 %. Фактически составляет завтрак 22,1%, обед 34,2%, полдник 15,8%, ужин 27,9%.

Примерное меню содержит информацию об энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур.

Ежедневно в рацион включены продукты соответствующие нормам СанПиН 2.4.5.2409 - 08.

Ежедневно проводится витаминизация салатов или третьих блюд, киселей, компотов, напитков, аскорбиновой кислотой.

Используемая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного - М.: ДеЛипринт, 2007. - 628 с.
2. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.5.2409 - 08.
3. Справочник. Химический состав пищевых продуктов. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Под ред. проф. док-ра технич. наук И.М.Скурихина. Москва, ВО «Агропромиздат», 1987г.