Согласовано:

Утверждаю:

Начальник Территориального отдела Управления Федеральной службы по

надзору в сфере надзору в сфере защиты прав

потребителей и благополучия человека по Белгородской области в

Старооскольском районе

Катаева Е.В.

Черезов Г:В.

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

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 | Са | 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** | Са | Р | 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 | Плоды 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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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** | 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 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** |

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 Ч | Са | Р | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **б** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | 12 | 13 | **14** | **15** |
|  |  |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Масло ел. 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** |

***.***

**День: вторник неделя:вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **ная категория: с 14лет и ста** | **рше** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | / |  |  |
| **№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 -^'ft? | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | 13 | **14** | **15** |
|  |  |  |  |  |  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Масло ел. 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, тушеная 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 тушеная | 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** |

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 |  | S7 | 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 (хек) | 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-pa технич. наук И.М.Скурихина. Москва, ВО «Агропромиздат», 1987г.

Сводная таблица по набору продуктов к перспективному меню

ОГАОУ СПО СТ СТ и ЖКХ

осенне-зимний период

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование группы продуктов | *Норма продукта в* | Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего).г | | | | | | | | | | *в феднем* | отклонение |
|  |  |  | на одного человека/ количество питающихся | | | | | | | | | | *за Ю дней* | от нормы в % (+/-) |
|  |  |  | 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 |
| **I 25** | чай | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | норма |

*бухгалтер*

*зав.столовой*

составил.



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** | **3** | **о** | п | Y | **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** | **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 |
| 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 |
| 287/33 0 | 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 |
| -9\*8- | 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** | **Са** | **Р** | **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 пшенной 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 |
| 256 | бифштекс рубленный | 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** | **Са** | **Р** | **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, тушеная 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** | **ОД** |
| 321 | Капуста тушеная | 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

*ОГАОУ СПО СТ СТ 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 Юдней* | 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 J | 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 | (J0.01 |
| 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 |

*зав.столовой*составил. *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 | Mq | 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-pa технич. наук И.М.Скурихина. Москва, ВО «Агропромиздат», 1987г.