

«Согласовано»

Директор ГПОУ ЯО Ярославского
колледжа индустрии питания
О.А.Троицкая



О.А.Троицкая
« 28 » августа 2015

Примерное циклическое 10-дневное меню возрастной группы 12-18 лет
для обучающихся

ГПОУ ЯО Ярославский колледж индустрии питания

(составлено в соответствии с п.8.1.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Разработал:

зав.производством УПУ:

Ю.Н.Смирнова Ю.Н.Смирнова

МЕНЮ

12-18 лет (завтрак, обед)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 140	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	РИС ОТВАРНОЙ 180	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ 250
РИС ОТВАРНОЙ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	РИС ОТВАРНОЙ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ФРУКТ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50				ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
Обед									
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 250	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ 100	ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ 100	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ КУРИЦЫ 100	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 100	ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ 100	БРИЗОЛЬ ИЗ КУРИЦЫ 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ 100	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180
НАПИТОК ИЗ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ ЯГОД 200	НАПИТОК ИЗ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ЯГОД 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	0,10	2,00	1,90	0,60	44,70	33,20	48,10	0,90	41	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,3	15,9	13,8	243,7	0,00	3,00	0,10	0,80	38,90	22,30	116,80	1,70	618	2016
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	46,7	270,2	0,10	0,00	0,10	0,50	7,20	29,30	89,20	0,50	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,30	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	680	24,1	24,0	127,9	825,4	0,40	5,00	2,10	4,00	117,00	112,10	339,60	6,10		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	8,4	9,4	12,0	164,8	0,00	1,10	0,00	0,30	20,60	17,80	86,60	0,80		2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	16,1	24,5	18,4	359,3	0,00	1,70	0,60	4,90	56,70	38,70	184,70	2,60		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	28,70	12,60	51,20	1,20	688	2016
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,1	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	38,7	43,6	132,0	1 062,3	0,30	2,80	0,70	8,80	134,80	96,90	408,00	7,60		
Всего за день:		62,8	67,6	259,9	1 887,7	0,70	7,80	2,80	12,80	251,80	209,00	747,60	13,70		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	15,1	15,5	9,6	237,8	0,10	0,60	0,10	0,50	37,20	19,70	138,20	1,50	215	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,8	13,2	90,6	0,00	0,20	0,00	0,00	79,20	27,90	76,90	1,10	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	580	29,6	24,5	114,3	796,0	0,34	0,80	0,14	2,96	150,10	104,80	394,20	6,32		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1,5	3,8	7,2	71,4	0,00	9,80	0,20	1,40	40,00	17,20	35,40	0,90	67	2012
ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ	100	12,9	20,4	4,5	252,9	0,00	2,80	0,40	3,80	32,70	22,50	129,10	1,50	251	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	25,8	30,4	112,9	830,6	0,24	12,60	0,64	7,66	114,70	98,70	343,60	6,12		
Всего за день:		55,4	54,9	227,3	1 626,6	0,58	13,40	0,78	10,62	264,80	203,50	737,80	12,44		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0,00	3,90	0,00	2,60	32,30	19,20	37,60	1,30	33	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,2	10,2	15,6	207,0	0,10	0,10	0,00	4,40	63,90	48,90	200,70	1,60	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	26,9	179,1	0,20	13,20	0,00	0,30	51,70	38,00	106,10	1,40	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	680	26,0	23,3	112,2	761,9	0,50	20,20	0,00	9,40	176,40	137,10	439,90	8,30		
Обед															
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,2	6,7	12,2	128,7	0,00	7,10	0,20	1,40	56,70	21,70	49,50	1,10	82	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ИЗ КУРИЦЫ	100	17,9	23,5	8,9	318,7	0,10	0,60	0,10	3,50	22,00	28,60	186,90	2,50	267	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	5,0	25,0	164,2	0,20	10,90	0,00	0,20	73,80	35,30	112,20	1,40	311	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0,00	1,00	0,00	0,20	12,30	3,70	2,50	0,50	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	31,7	36,0	104,5	882,1	0,50	19,60	0,30	7,40	185,30	115,30	436,60	8,50		
Всего за день:		57,7	59,3	216,7	1 644,0	1,00	39,80	0,30	16,80	361,70	252,40	876,50	16,80		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,1	15,5	9,6	237,8	0,10	0,60	0,10	0,50	37,20	19,70	138,20	1,50	215	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0,00	0,06	0,36	3,60	22,80	73,20	0,72	325	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6	0,0	105,9	0,00	0,10	0,10	0,10	224,40	8,40	120,00	0,20		2012
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	1,9	1,6	14,3	78,6	0,00	0,10	0,00	0,00	62,20	14,80	46,10	0,30		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	610	35,3	34,0	109,6	886,3	0,32	0,80	0,26	3,06	347,90	91,70	463,00	5,72		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,2	3,5	18,2	137,2	0,20	0,80	0,20	4,60	46,60	34,90	84,50	2,60	119	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29,9	22,9	46,2	510,4	0,14	18,35	0,36	7,34	61,72	61,72	313,58	20,02	311	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	800	45,4	27,1	136,4	973,0	0,55	32,15	0,56	14,14	136,82	125,62	488,58	25,62		
Всего за день:		80,7	61,0	246,0	1 859,3	0,87	32,95	0,82	17,20	484,72	217,32	951,58	31,34		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,4	0,00	17,20	0,00	2,20	44,60	13,20	24,80	0,80	45	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	3,5	189,1	0,10	10,20	4,60	3,40	20,30	13,50	199,90	4,30	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	12,1	65,6	0,00	0,30	0,00	0,00	60,80	8,70	38,30	0,30	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	680	28,1	23,4	116,0	810,7	0,34	27,70	4,64	8,06	159,40	92,60	442,10	9,12		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	3,3	16,4	104,9	0,10	6,70	0,20	1,70	26,90	25,10	65,10	1,10	96	2011
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	15,1	15,5	9,6	237,8	0,10	0,60	0,10	0,50	37,20	19,70	138,20	1,50	215	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	37,00	13,10	52,90	1,30	688	2016
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,8	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	31,6	28,5	137,3	919,6	0,50	7,30	0,40	5,80	130,10	85,70	341,70	6,90		
Всего за день:		59,7	51,9	253,3	1 730,3	0,84	35,00	5,04	13,86	289,50	178,30	783,80	16,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,6	21,4	8,5	272,8	0,10	0,10	0,00	2,40	13,80	18,20	115,00	2,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	37,00	13,10	52,90	1,30	688	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	1,30	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	580	25,5	31,0	107,7	811,0	0,40	0,10	0,10	6,00	77,00	58,60	253,40	6,30		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	8,0	10,1	14,5	182,7	0,00	1,30	0,20	0,40	23,00	13,70	80,60	1,00	106	2008
ПОДЖАРКА ИЗ КУРИЦЫ	100	12,9	20,4	4,5	252,9	0,00	2,80	0,40	3,80	32,70	22,50	129,10	1,50	251	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	4,6	46,6	245,6	0,10	0,00	0,00	0,40	6,80	29,30	88,70	0,50	325	2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	12,1	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	32,7	35,9	124,0	940,3	0,30	4,10	0,60	6,70	91,30	93,30	383,90	6,00		
Всего за день:		58,2	66,9	231,7	1 751,3	0,70	4,20	0,70	12,70	168,30	151,90	637,30	12,30		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	19,2	13,2	23,9	297,6	0,00	0,50	0,10	0,40	149,80	24,80	204,80	1,00	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,00	0,10	0,00	0,10	82,90	9,20	59,10	0,10		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	12,1	65,6	0,00	0,30	0,00	0,00	60,80	8,70	38,30	0,30	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ФРУКТ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,00	6,00	0,00	0,90	21,60	10,80	14,90	3,00		
Итого за прием пищи:	570	27,3	17,9	91,6	645,4	0,10	6,90	0,10	2,40	326,60	70,00	359,10	5,40		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1,7	4,5	7,4	81,4	0,00	9,80	0,20	1,40	43,60	17,50	37,80	0,90	67	2012
БРИЗОЛЬ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,1	20,8	2,7	270,1	0,10	0,70	0,10	1,50	16,60	16,80	152,10	1,40		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,9	11,5	44,3	320,7	0,20	0,00	0,10	5,50	26,20	145,30	217,20	5,00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	36,8	37,5	110,4	931,3	0,50	10,50	0,40	10,50	115,20	207,40	492,60	10,30		
Всего за день:		64,1	55,4	202,0	1 576,7	0,60	17,40	0,50	12,90	441,80	277,40	851,70	15,70		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	24,2	0,1	328,4	0,20	12,00	5,80	0,40	10,50	15,60	242,00	5,60	282	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,0	18,1	19,0	255,7	0,10	11,20	0,70	3,70	47,10	37,60	84,80	1,70	137	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	13,2	80,8	0,00	0,30	0,00	0,00	78,00	27,90	76,30	1,10	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	580	30,5	46,4	56,2	891,3	0,50	23,50	6,50	12,20	166,70	107,10	488,60	11,40		
Обед															
БОРЩ С КАРТОФЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,2	0,7	12,2	128,7	0,00	7,10	0,20	1,40	56,70	21,70	49,50	1,10	82	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	17,3	8,8	106,4	575,1	0,10	12,10	0,00	1,00	45,50	81,40	289,50	2,70	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	174,5	0,20	12,40	0,00	0,30	42,90	34,90	101,20	1,40	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	5,00	2,00	3,00	1,00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	30,5	22,7	216,9	1 206,7	0,51	34,60	0,20	5,80	170,60	166,00	508,70	9,20		
Всего за день:		61,0	68,1	302,1	2 098,0	1,01	58,10	6,70	18,00	327,30	273,10	997,30	20,60		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	0,10	2,00	1,90	0,60	44,70	33,20	48,10	0,90	41	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,2	10,2	15,6	207,0	0,10	0,10	0,00	4,40	58,90	48,60	199,70	1,50	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0,00	0,06	0,36	3,60	22,80	73,20	0,72	325	2008
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	1,9	1,6	14,3	78,6	0,00	0,30	0,00	0,00	61,80	14,80	45,70	0,30		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	680	27,9	20,2	127,0	802,0	0,42	2,40	1,96	7,46	189,50	145,40	452,20	6,42		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,2	3,5	18,2	137,2	0,20	0,80	0,20	4,60	46,60	34,90	84,50	2,60	119	2011
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	16,1	17,7	18,4	298,3	0,00	1,70	0,60	2,00	56,70	38,70	184,60	2,60		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,20	0,05	0,24	25,20	36,00	94,80	1,44	333	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	35,1	27,5	136,8	938,5	0,59	40,70	0,85	9,04	157,00	138,60	454,40	9,64		
Всего за день:		63,0	47,7	263,8	1 740,5	1,01	43,10	2,81	16,50	346,50	284,00	906,60	16,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0,00	3,80	0,00	2,60	31,70	18,80	36,90	1,20	33	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	14,6	33,7	31,3	487,2	0,50	15,90	0,40	4,10	43,10	63,40	215,80	3,20	259	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	0,00	1,10	0,00	0,00	13,30	4,60	5,10	0,50	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	650	23,3	40,3	95,8	840,8	0,70	20,80	0,40	8,80	108,60	112,80	343,30	7,90		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	3,3	16,4	104,9	0,10	6,70	0,20	1,70	26,90	25,10	65,10	1,10	96	2011
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	100	11,9	10,1	21,7	224,1	0,00	1,20	0,00	1,50	17,70	23,00	122,60	1,80		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	8,9	43,2	279,1	0,10	0,00	0,10	1,50	37,00	13,10	52,90	1,30	688	2016
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,8	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	28,4	23,1	149,4	905,9	0,40	7,90	0,30	6,80	110,60	89,00	326,10	7,20		
Всего за день:		51,7	63,4	245,2	1 746,7	1,10	28,70	0,70	15,60	219,20	201,80	669,40	15,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	614,4	596,3	2 447,9	17 661,1	8,41	280,45	21,15	146,98	3 155,62	2 248,72	8 159,58	170,06
Среднее значение за период	61,4	59,6	244,8	1 766,1	0,84	28,05	2,12	14,70	315,56	224,87	815,96	17,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	30,4	55,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет (завтрак, обед)	629	827



Прошито,
 пронумеровано и
 скреплено печатью
5 (пять) листов
 Директор колледжа
О.А. Троицкая
 О.А. Троицкая