

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий»
(ГАПОУ «Чебоксарский техникум ТрансСтройТех» Минобразования Чувашии)

П Р И К А З

«31» августа 2021 г.

№ 856-ОД

г. Чебоксары

Об утверждении 12-ти дневного циклического меню для обучающихся ГАПОУ «Чебоксарский техникум ТрансСтройТех» Минобразования Чувашии

В соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» п р и к а з ы в а ю:


1. Утвердить прилагаемое 12-ти дневное циклическое меню для обучающихся ГАПОУ «Чебоксарский техникум ТрансСтройТех» Минобразования Чувашии (далее – 12-ти дневное циклическое меню).
2. Считать действующим 12-ти дневное циклическое меню с 01.09.2021.
3. Заведующей столовой Степановой Н.В. принять к исполнению 12-ти дневное циклическое меню.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

И.о. директора



В.Г. Захарова

СОГЛАСОВАНО:
И.о. директора ГАПОУ "Чебоксарский техникум ТрансСтройТех"


В.Г. Захарова

Циклическое 12-ти дневное меню для учащихся ГАПОУ "Чебоксарский техникум ТрансСтройТех",
находящего по адресам
г.Чебоксары ул.Хузангая д.18
г.Чебоксары ул.Магницкого д.7
г.Чебоксары ул.Кременского д.34

День: Понедельник
Неделя: Первая
Осенне-зимний
Возрастная категория: 15-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	210	6	3,93	43,33	233	0,1	0,96	14,8	0	131,28	153,72	37,22	0,82
209	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	1	62,84
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,19	99	0	0	40	0,15	3,6	4,5	0	0
	Апельсины свежие	120		0,34	13,89	64,7	0,06	102,86	0	0,28	58,29	39,42	22,29	0,51
пр	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	Итого за завтрак		19,20	20,69	120,99	753,5	0,29	103,85	154,8	1,97	249,27	364,24	94,91	65,55
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17,1	0	0	250	28,3	24,97	0,46
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
288	Птица (курица) отварная	100	22,41	13,79		206,67	0,04	0	20,69	0,17	41,38	148,28	20,69	2,07
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68
350	Кисель из сливы	200	0,13	0,07		116,4	0,01	1,44	0	0	11,44	6,92	1,9	0,07
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед		44,64	26,31	123,94	1019,38	0,58	26,79	20,69	2,41	358,19	612,95	284,78	12,05
	Всего за день		63,84	47,00	244,93	1772,88	0,87	130,64	175,49	4,38	607,46	977,19	379,69	77,6

День: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 15-18 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,1	133,77	118,19	20,3	0,47
15	Сыр порциями (российский)	40	4,64	5,9	10,93	143,32	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
173	Сосиска отварная	102	9,21	14,7	0,78	178,73	0	0	0	0,61	18,94	97,45	10,81	1,23
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		24,44	31,82	78,11	754,93	0,14	3,44	110	1,46	355,54	382,34	66,88	4,58
Обед														

55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,27	85	0,03	5,95	-		30,72	0,24	18,62	1,07
113	Борщ сибирский	250	6,25	4,5	13,75	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227,5	32,5	1,5
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	115	0,02	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		34,94	30,71	138,16	969,76	0,46	28	5245	7,36	192,24	620,54	122,18	10,84
	Всего за день		59,38	62,53	216,27	1724,69	0,6	31,44	5355	8,82	547,78	1002,88	189,06	15,42

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15-18 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
212	Омлет, смешанный с мясными продуктами (колбаса вареная)	200	21,06	40,6	3,63	460,43	0,28	0,4	538,4	0	174,4	458,4	37,48	5,2
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20		125,78	90	14	0,13
71	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,02	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		28,58	43,83	44,98	685,38	0,39	6,7	558,4	0,7	323,18	612,9	74,98	6,18
	Обед													
67	Винегрет овощной с растительным маслом	116	1,88	7,19	10,32	113,76	0,12	15,08		3,42	46,86	56,6	27,14	1,18
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	1,64	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10		49,25	222,5	26,5	0,78
234	Котлеты или биточки рыбные (треска)	100	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
310	Картофель отварной	200	3,8	5,76	30,68	190	0,2	28	0	0	19,52	106,3	39	1,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		26,96	20,99	112,07	717,58	91,18	43,61	22,13	5,06	201,31	644,73	146,67	6,32
	Всего за день		55,54	64,82	157,05	1402,96	91,57	50,31	580,53	5,76	524,49	1257,63	221,65	12,5

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15-18 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная (овсяная)	285	7,82	12,83	34,27	395,6	0,21	1,17	58		152,76	29	60,66	1,71
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141	0,01	12	-		23	11,5	7,63	0,24
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,19	99	0	0	40	0,15	3,6	4,5	0	0
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		12,37	24,23	92,61	752,5	0,27	13,17	98	0,8	190,86	88,5	84,79	2,5
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	82	0,06	3,36	0	0	25,7	52,77	36,04	0,66
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	12,08	12,33	2,83	170,67	0,02	0,01	15	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,6	0,03				1,82	81,26	21,78	0,7
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28	115	0,01	0,9	-		15,38	6,4	6,34	0,99
пр	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,08			0,72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого		28,70	27,02	153,80	1004,5	0,38	11,26	15	3,74	132,49	464,73	145,64	8,85
	Всего за день		41,07	51,25	246,41	1757	0,65	24,43	113	4,54	323,35	553,23	230,43	11,35

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 15-18 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200	25,88	20,26	62,03	557,6	0,14	0,89	119,1	-	362,88	401,63	53,97	1,63
338	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10	47	0,02	5	-	-	19	16	12	2,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
	Итого		27,44	20,86	119,29	800,98	0,18	6,69	119,1	0,2	387,72	463,63	98,97	4,89
Обед														
21	Салат из соленых огурцов с луком	125	1,04	0,62	3,22	73,43	0,19	5,14	-	-	29,66	29,02	16,65	0,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77			49,25	49	22,12	0,82
290	Птица тушеная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
312	Картофельное пюре	200	2,1	4,5	14,6	109								
348	Компот из изюма	200	0,34	0,08	29,85	122	0,02	-	-		20,32	19,36	8,012	0,45
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
пр	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,08			0,72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого		25,17	20,10	122,14	829,7	0,42	21,01	22	1,7	160,46	308,68	95,952	12,39
	Всего за день		52,61	40,96	241,43	1630,68	0,6	27,7	141,1	1,9	548,18	772,31	194,922	17,28

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 15-18 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
403	Оладьи с яблоками со сгущенкой	225	12,3	12,58	70,29	548,6	0,23	1,49	30,89	0	180,58	216,9	53,07	2,29
пр	Йогурт 1,5% жирности плодово-ягодный	125	4,3	1,57	6,15	56	0,03	0,62	10,42	0	129,17	98,96	15,62	0,11
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	4,4	2,4	0,36
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		20,68	14,67	115,79	783,5	0,31	4,94	41,31	0,65	335,45	363,76	87,59	3,31
Обед														
324	Свекла тушеная в соусе	150	9,6	3,3	28,95	183,9	0,02	10,05	-	4,65	73,95	73,35	32,55	1,88
97	Суп картофельный на мясном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	100,4	0,2	12	0	1,28	17,05	76,6	31,08	1,18
287	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины)	200	14	15,5	24,83	294,83	0,07	23,33	29,5	0	1395	225	50,5	41,67
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141	0,01	12	-	-	23	11,5	7,63	0,24
338	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,15	0,02	9,5		0,19	15,2	10,45	8,55	2,09
пр	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,08			0,72	18,4	84,8	20	2,48
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		35,21	23,46	177,21	1063,1	0,45	66,88	29,5	7,49	1554,1	525,2	166,81	50,09
	Всего за день		55,89	38,13	293,00	1846,6	0,76	71,82	70,81	8,14	1889,55	888,96	254,4	53,4

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 15-18 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	300	12,34	15,8	63,3	445,7	0,2	1,37	78,29	-	209,67	316,14	63,33	3,34
15	Сыр порциями (российский)	30	6,96	8,85	0	107,49	0,01	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		23,65	25,42	104,65	742,89	0,27	101,58	156,29	0,8	492,9	511,77	93	4,72
Обед														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,27	95	0,06	4,02	0	0	31,7	56,01	33,36	0,91

140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
295	Котлеты, рубленные из птицы	80	12,16	10,88	10,8	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
пр	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,08	0	0	0,72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого		33,68	30,17	133,59	940,26	0,39	13,19	31	4,5	148,28	462,51	142,48	9,53
	Всего за день		57,33	55,59	238,24	1683,15	0,66	114,77	187,29	5,3	641,18	974,28	235,48	14,25
	День: Вторник													
	Неделя: Вторая													
	Сезон: Осенне-зимний													
	Возрастная категория: 15-18 лет													

Прием пищи, наименование блюда		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	19,41	15,19	46,52	418,73	0,1	0,67	89,32	0	272,16	301,22	40,48	1,22
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,04	1,25	20		126	90	14	0,134
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66	0	0	26,67	0,1	2,4	3	0	0
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		25,96	26,49	99,50	753,63	0,19	1,92	135,99	0,75	412,06	437,72	70,98	1,904
	Обед													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	0,07	10,37			34,85	0,83	20,75	0,77
280	Фрикадельки с соусом	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,8	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
304	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,38	0	0	0	9,1	81	20	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
пр	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,08			0,72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого		33,95	24,35	149,05	962,43	1,36	13,92	20	2,12	94,43	443,93	127,63	8,85
	Всего за день		59,91	26,49	248,55	1716,06	1,55	15,84	155,99	2,87	506,49	881,65	198,61	10,754
	День: Среда													
	Неделя: Вторая													
	Сезон: Осенне-зимний													
	Возрастная категория: 15-18 лет													

Прием пищи, наименование блюда		Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет.ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Завтрак			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
212	Омлет, смешанный с мясными продуктами (колбаса вареная)	200	21,06	40,6	3,63	460,43	0,28	0,4	538,4	0	174,4	458,4	37,48	5,2
346	Компот из апельсина	200	0,45	0,1	34	141	0,01	12			23	11,5	7,63	0,24
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		25,46	41,20	61,78	718,33	0,34	12,4	538,4	0,65	208,9	513,4	61,61	5,99
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,9	0,02	5,77	38,5		244,9	109,26	161,7	1,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77			49,25	49	22,12	0,82
288	Птица (курица) отварная	100	22,41	13,79		206,67	0,04	0	20,69	0,17	41,38	148,28	20,69	2,07
145	Картофель тушеный с луком	200	4,18	14,1	28,14	260	0,2	23,98	16		44,26	112,92	38,22	1,62
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	115	0,02	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
пр	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,08			0,72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого		38,28	43,14	110,38	987,24	0,41	46,12	75,19	0,89	430,51	526,16	280,29	8,75
	Всего за день		63,74	84,34	172,16	1705,57	0,75	58,52	613,59	1,54	639,41	1039,56	341,9	14,74
	День: Четверг													
	Неделя: Вторая													
	Сезон: Осенне-зимний													
	Возрастная категория: 15-18 лет													

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)	Энергет.ценн ость, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------------------------------	--------------	----------------------	----------------------------	---------------	---------------------------

	<i>Завтрак</i>	порций	Б	Ж	У	энерг. ценн ость, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	300	8,64	11,06	44,32	445,71	0,14	0,96	54,8	-	146,77	221,3	44,33	2,34
пр	Йогурт 1,5% жирности плодово-ягодный	125	4,3	1,57	6,15	56	0,03	0,62	10,42	0	129,17	98,96	15,62	0,11
355	Кисель из кураги	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	-	-	40	24	18	0,8
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		17,49	13,53	107,22	758,61	0,26	5,58	65,22	0,65	327,44	387,76	94,45	3,8
	Обед													
47	Салат из квашенной капусты	100	1,3	5	8	84	0,02	19,8	0	0	283,2	33,95	52,24	0,67
108	Суп картофельный с клецками	300	3,56	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	2,94	33,4	72,22	25,35	1,17
226	Рыба отварная (треска)	120	22,35	1,05	4,2	98,85	0,08	0,75	9,75	1,35	29,4	227,85	0,6	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	160	6,84	9,19	39,23	267	0,18	-	40	-	28,45	140,01	31,35	0,6
348	Компот из изюма	200	0,34	0,08	29,85	122	0,02	-	-	-	20,32	19,36	8,012	0,45
пр	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,08			0,72	18,4	84,8	20	2,48
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого		42,82	21,29	163,74	1016,92	0,53	26,3	70,8	5,66	424,67	621,69	154,052	5,92
	Всего за день		60,31	34,82	270,96	1775,53	0,79	31,88	136,02	6,31	752,11	1009,45	248,502	9,72

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15-18 лет

	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
403	Оладьи с яблоками со сгущенкой	220	14,63	14,96	83,59	536,92	0,27	1,77	36,73	0	214,74	257,93	63,11	2,72
338	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,15	0,02	9,5		0,19	15,2	10,45	8,55	2,09
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0	28	115	0,01	0,9	0	0	15,38	6,4	6,34	0,99
	Итого		15,17	15,34	120,90	694,07	0,3	12,17	36,73		245,32	274,78	78	5,8
	Обед													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,24	99,5	0	8,25	-	-	19	33,91	16,04	0,74
101	Суп картофельный с крупой	250	10,4	6,7	4,2	119	8	13,04	-	-	333,8	47,3	15,91	0,74
282	Оладьи из говяжьей печени	55	9,34	11,28	3,82	164	0,13	47,63	3963		12,01	136,51	9,22	7,01
312	Картофельное пюре	200	2,1	4,5	14,6	109								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
пр	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	Итого		33,80	30,12	114,92	877,26	8,27	68,95	3963	1,66	408,11	349,92	85,57	11,11
	Всего за день		48,97	45,46	235,82	1571,33	8,57	81,12	3999,73	1,66	653,43	624,7	163,57	16,91

День: Суббота

Неделя: Вторая

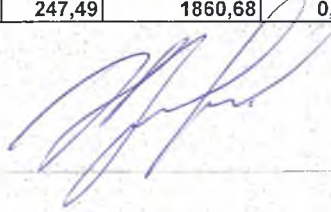
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 15-18 лет

	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша жидкая молочная (овсяная)	300	8,23	13,5	36,07	416,42	0,22	1,23	61,05	0	160,8	30,53	63,85	1,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,04	1,25	20		126	90	14	0,134
71	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,02	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,5	38,64	187,04	0,08	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
	Итого		17,45	17,65	104,66	762,51	0,36	7,48	81,05	1,09	316,7	211,13	111,25	3,114
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24	1,32
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
241	Мясо отварное (говядина)	100/60	22,5	19,5	0,34	266,84	0,05			0,5	13,84	103,5	26,16	3,5

205	Макароны отварные с овощами	200	6,9	7,98	38,03	251,2	0,1	3,62			25,89	67,84	23,12	1,37
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	34	141	0,01	12	-	-	23	11,5	7,63	0,24
пр	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,08		0	0,72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого		41,07	40,07	142,83	1098,17	0,47	29,56	0	6,65	152,09	466,95	146,81	11,1
	Всего за день		58,52	57,72	247,49	1860,68	0,83	37,04	81,05	7,74	468,79	678,08	258,06	14,214

Зав. столовой



Н.В. Степанова