

Директор



М.Л.Зуева

2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА  
СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Категория: Учащиеся с 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	K, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У								
<b>День 1</b>														
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,500	5,270	16,530	148,250	0,225	0,075	5,825	2,05	42,675	472,825	0
416	ОБЕД	Котлеты рубленые из говядины	75	9,530	14,050	7,470	191,890	0,038	0,038	0,233	0,292	26,445	0	0
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,800	4,660	42,700	244,580	0	0	0	0,018	1,818	0	0
1	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,020	58,760	0	0	0,1	0,86	5,4	25,24	0,1
1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>765</b>	<b>25,39</b>	<b>24,64</b>	<b>83,16</b>	<b>781,42</b>	<b>0,323</b>	<b>0,113</b>	<b>6,158</b>	<b>5,08</b>	<b>90,138</b>	<b>498,065</b>	<b>0,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>765</b>	<b>25,39</b>	<b>24,64</b>	<b>83,16</b>	<b>781,42</b>	<b>0,323</b>	<b>0,113</b>	<b>6,158</b>	<b>5,08</b>	<b>90,138</b>	<b>498,065</b>	<b>0,1</b>
<b>День 2</b>														
83	ОБЕД	Борщ с картофелем	250	2,030	5,020	13,450	117,000	0,075	0,05	9,175	1,375	41,975	495,675	0
268	ОБЕД	Голубцы любительские	100/100	12,440	13,350	21,240	253,590	0,14	0,17	25,87	2,25	64,66	168,56	0,01
310	ОБЕД	Картофель отварной	180	3,690	4,590	29,450	174,260	0,216	0,126	36	1,638	19,836	1022,4	0,054
24	ОБЕД	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	109,760	0,02	0	4	0,96	7,12	111,92	0
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>20,3</b>	<b>23,48</b>	<b>102,04</b>	<b>706,81</b>	<b>0,511</b>	<b>0,37</b>	<b>75,045</b>	<b>7,393</b>	<b>144,091</b>	<b>1872,055</b>	<b>0,076</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>760</b>	<b>20,3</b>	<b>23,48</b>	<b>102,04</b>	<b>706,81</b>	<b>0,511</b>	<b>0,37</b>	<b>75,045</b>	<b>7,393</b>	<b>144,091</b>	<b>1872,055</b>	<b>0,076</b>
<b>День 3</b>														
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	7,850	7,430	5,020	119,050	0,05	0,35	2,3	1,725	26,25	175,525	0,25
31	ОБЕД	Котлета рубленая из филе курицы	100	19,590	6,640	9,000	170,410	0,09	0,05	1,39	1,42	11,47	224,84	0,13
304	ОБЕД	Рис отварной	180	4,640	5,630	48,100	261,630	0,054	0,036	0	0,666	7,524	64,8	0,036
1	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,020	58,760	0	0	0,1	0,86	5,4	25,24	0,1
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>34,26</b>	<b>20,06</b>	<b>87,16</b>	<b>662,05</b>	<b>0,254</b>	<b>0,46</b>	<b>3,79</b>	<b>5,841</b>	<b>61,144</b>	<b>563,905</b>	<b>0,528</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>760</b>	<b>34,26</b>	<b>20,06</b>	<b>87,16</b>	<b>662,05</b>	<b>0,254</b>	<b>0,46</b>	<b>3,79</b>	<b>5,841</b>	<b>61,144</b>	<b>563,905</b>	<b>0,528</b>
<b>День 4</b>														
104	ОБЕД	Суп картофельный с яйцом и мясными фрикадельками	250/15	5,620	5,170	20,050	149,770	0,15	0,1	24,15	1,3	20,375	666,4	0,05
32	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	300	15,480	32,670	35,640	530,370	0,78	0,27	44,16	2,97	33,09	1319,1	0,12
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	22,860	86,920	0	0	0	0,06	9,6	0,6	0,2
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>780</b>	<b>23,14</b>	<b>38,2</b>	<b>88,57</b>	<b>819,26</b>	<b>0,99</b>	<b>0,394</b>	<b>68,31</b>	<b>5,5</b>	<b>73,565</b>	<b>2059,6</b>	<b>0,382</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>780</b>	<b>23,14</b>	<b>38,2</b>	<b>88,57</b>	<b>819,26</b>	<b>0,99</b>	<b>0,394</b>	<b>68,31</b>	<b>5,5</b>	<b>73,565</b>	<b>2059,6</b>	<b>0,382</b>
<b>День 5</b>														
112	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,570	2,780	15,700	109,000	0,1	0,05	6,075	1	29,5	360,625	0
17	ОБЕД	Плов с филе курицы	300	30,120	18,810	47,130	478,890	0,27	0,09	4,26	1,8	37,59	246,03	0,06
36	ОБЕД	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,260	0,000	15,220	61,140	0	0,02	2,9	0,9	8,2	36,66	0,1
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>780</b>	<b>34,93</b>	<b>21,95</b>	<b>88,07</b>	<b>701,23</b>	<b>0,43</b>	<b>0,184</b>	<b>13,235</b>	<b>4,87</b>	<b>85,79</b>	<b>716,815</b>	<b>0,172</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>780</b>	<b>34,93</b>	<b>21,95</b>	<b>88,07</b>	<b>701,23</b>	<b>0,43</b>	<b>0,184</b>	<b>13,235</b>	<b>4,87</b>	<b>85,79</b>	<b>716,815</b>	<b>0,172</b>
<b>День 6</b>														
87	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,750	4,880	5,900	80,000	0,05	0,05	17,125	0,675	50,725	270,55	0
36	ОБЕД	Тефтели	100/100	10,510	14,520	22,550	259,800	0,11	0,06	4,27	0,85	15,64	35,04	0,03
312	ОБЕД	Пюре картофельное	200	4,380	5,940	29,400	189,280	0,22	0,18	34,6	1,6	55,14	971,28	0,06
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	22,860	86,920	0	0	0	0,06	9,6	0,6	0,2
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>780</b>	<b>18,68</b>	<b>25,7</b>	<b>90,73</b>	<b>668,2</b>	<b>0,44</b>	<b>0,314</b>	<b>55,995</b>	<b>4,355</b>	<b>141,605</b>	<b>1350,97</b>	<b>0,302</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>780</b>	<b>18,68</b>	<b>25,7</b>	<b>90,73</b>	<b>668,2</b>	<b>0,44</b>	<b>0,314</b>	<b>55,995</b>	<b>4,355</b>	<b>141,605</b>	<b>1350,97</b>	<b>0,302</b>
<b>День 7</b>														
113	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	2,570	5,550	11,630	115,750	0,05	0,025	0,5	0,65	28,55	58,025	0
36	ОБЕД	"Ежики" мясные	100/100	3,280	5,290	14,760	120,370	0,09	0,07	4,5	0,85	22,77	97,22	0,02
1	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,020	58,760	0	0	0,1	0,86	5,4	25,24	0,1

1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>8,03</b>	<b>11,2</b>	<b>51,43</b>	<b>347,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,119</b>	<b>5,1</b>	<b>3,53</b>	<b>67,22</b>	<b>253,985</b>	<b>0,132</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>580</b>	<b>8,03</b>	<b>11,2</b>	<b>51,43</b>	<b>347,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,119</b>	<b>5,1</b>	<b>3,53</b>	<b>67,22</b>	<b>253,985</b>	<b>0,132</b>
<b>День 8</b>														
99	ОБЕД	Суп из овощей	250	3,350	5,330	14,600	119,380	0,125	0,075	20,5	1,425	29,025	361,5	0,025
288	ОБЕД	Птица или кролик отварные (с маслом)	100	23,910	24,110	0,560	314,390	0,1	0,2	3,71	2,14	23,59	15,51	0
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,800	4,660	42,700	244,580	0	0	0	0,018	1,818	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	22,860	86,920	0	0	0	0,06	9,6	0,6	0,2
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>36,1</b>	<b>34,46</b>	<b>90,74</b>	<b>817,47</b>	<b>0,285</b>	<b>0,299</b>	<b>24,21</b>	<b>4,813</b>	<b>74,533</b>	<b>451,11</b>	<b>0,237</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>760</b>	<b>36,1</b>	<b>34,46</b>	<b>90,74</b>	<b>817,47</b>	<b>0,285</b>	<b>0,299</b>	<b>24,21</b>	<b>4,813</b>	<b>74,533</b>	<b>451,11</b>	<b>0,237</b>
<b>День 9</b>														
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой овсяной, пшеничной)	250	1,980	2,700	12,100	85,750	0,1	0,05	8,25	0,875	26,7	464,15	0
24	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	100	13,290	10,960	8,690	182,690	0,14	0,08	0,45	0,76	21,26	214,4	0,39
65 с сентя	ОБЕД	Рагу овощное	180	7,360	11,430	29,920	250,830	0,27	0,144	37,89	3,168	68,706	519,246	0,036
1	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,020	58,760	0	0	0,1	0,86	5,4	25,24	0,1
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>24,81</b>	<b>25,45</b>	<b>75,75</b>	<b>630,23</b>	<b>0,57</b>	<b>0,298</b>	<b>46,69</b>	<b>6,833</b>	<b>132,566</b>	<b>1296,536</b>	<b>0,538</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>760</b>	<b>24,81</b>	<b>25,45</b>	<b>75,75</b>	<b>630,23</b>	<b>0,57</b>	<b>0,298</b>	<b>46,69</b>	<b>6,833</b>	<b>132,566</b>	<b>1296,536</b>	<b>0,538</b>
<b>День 10</b>														
99	ОБЕД	Свекольник по-домашнему	250	3,470	2,850	23,120	132,250	0,1	0,1	25,375	2,775	70,85	680,55	0,05
416	ОБЕД	Котлеты рубленые из говядины и свинины	75/5	5,140	10,820	6,850	142,460	0,03	0,007	0	0,285	5,438	0	0,015
312	ОБЕД	Пюре картофельное	200	4,380	5,940	29,400	189,280	0,22	0,18	34,6	1,6	55,14	971,28	0,06
389	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	4800	0
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>755</b>	<b>34,97</b>	<b>21,97</b>	<b>127,39</b>	<b>846,19</b>	<b>0,97</b>	<b>0,871</b>	<b>259,975</b>	<b>15,83</b>	<b>281,928</b>	<b>6525,33</b>	<b>0,137</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>755</b>	<b>34,97</b>	<b>21,97</b>	<b>127,39</b>	<b>846,19</b>	<b>0,97</b>	<b>0,871</b>	<b>259,975</b>	<b>15,83</b>	<b>281,928</b>	<b>6525,33</b>	<b>0,137</b>
<b>День 11</b>														
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	7,850	7,430	5,020	119,050	0,05	0,35	2,3	1,725	26,25	175,525	0,25
282	ОБЕД	Оладьи из печени с морковью	100/5	18,350	16,680	12,550	275,330	0,31	1,98	28,86	6,47	19,95	256,45	0,2
302a	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,510	6,610	47,390	290,680	0,36	0,18	0	5,562	18,396	314,64	0,018
14	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,000	0,000	23,960	90,960	0	0	0	0,08	0,72	0,72	0
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>760</b>	<b>38,69</b>	<b>31,08</b>	<b>98,94</b>	<b>828,22</b>	<b>0,78</b>	<b>2,534</b>	<b>31,16</b>	<b>15,007</b>	<b>75,816</b>	<b>820,835</b>	<b>0,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>760</b>	<b>38,69</b>	<b>31,08</b>	<b>98,94</b>	<b>828,22</b>	<b>0,78</b>	<b>2,534</b>	<b>31,16</b>	<b>15,007</b>	<b>75,816</b>	<b>820,835</b>	<b>0,48</b>
<b>День 12</b>														
87	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,750	4,880	5,900	80,000	0,05	0,05	17,125	0,675	50,725	270,55	0
23	ОБЕД	Котлеты из филе кури панированные жареные 1/75	75	17,050	11,980	0,310	177,270	0,007	0,03	0	0,15	3,3	8,4	0
321	ОБЕД	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	3,710	5,830	16,970	135,180	0,054	0,072	30,888	1,458	99,81	607,752	0
24	ОБЕД	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	109,760	0,02	0	4	0,96	7,12	111,92	0
1	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,06	0,024	0	1,17	10,5	73,5	0,012
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>735</b>	<b>24,65</b>	<b>23,21</b>	<b>61,08</b>	<b>554,41</b>	<b>0,191</b>	<b>0,176</b>	<b>52,013</b>	<b>4,413</b>	<b>171,455</b>	<b>1072,122</b>	<b>0,012</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>735</b>	<b>24,65</b>	<b>23,21</b>	<b>61,08</b>	<b>554,41</b>	<b>0,191</b>	<b>0,176</b>	<b>52,013</b>	<b>4,413</b>	<b>171,455</b>	<b>1072,122</b>	<b>0,012</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>8975</b>	<b>323,95</b>	<b>301,4</b>	<b>1045,06</b>	<b>8362,57</b>	<b>5,944</b>	<b>6,132</b>	<b>641,681</b>	<b>83,465</b>	<b>1399,851</b>	<b>17481,328</b>	<b>3,096</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>747,92</b>	<b>27</b>	<b>25,12</b>	<b>87,09</b>	<b>696,88</b>	<b>0,5</b>	<b>0,51</b>	<b>53,47</b>	<b>6,96</b>	<b>116,65</b>	<b>1456,78</b>	<b>0,26</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>				<b>15,5</b>	<b>32,44</b>	<b>49,99</b>								

Заведующая столовой

*Котова*

Котова С.Ю.