

Утверждаю:  
Директор Филиала ГБПОУ РХ ЧГСТ  
Н.И. Бешенов



Согласовано на основании  
экспертного  
заключения ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии  
в Республике Хакасия»  
от 24.02.2021г

Примерное десятидневное меню столовой  
Филиала ГБПОУ РХ «Черногорский горно - строительный техникум»

**Сезон: весенне - летний**

**Сезон: весенне - летний**

**Неделя: первая**

## Рекомендуемое меню для учащихся и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергити ческая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
						Ca	Mg	P	Fe	A,	РЭ,мкг	ТЭ	В1	С
<b>Завтрак</b>														
Вутерброд с маслом и сыром	100	5,00	7,10	14,50	144,00	107,5	15,4		0,68				0,05	0,14
Каша гречневая молочная вязкая	200	8,72	9,04	35,60	269,00	119,82	105,6	207	3,3	42,2	47,24	0,48	0,21	0,61
Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	0,07	0,1	10	11	0	0,02	0,26
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	80	3,16	0,40	19,32	95,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>21,58</b>	<b>18,54</b>	<b>97,32</b>	<b>656,09</b>	<b>307,08</b>	<b>163,8</b>	<b>321</b>	<b>6,83</b>	<b>52,2</b>	<b>58,74</b>	<b>1,7</b>	<b>0,43</b>	<b>1,01</b>
<b>Обед</b>														
Салат из отварной моркови с курагой или инжиром	100	1,50	0,10	14,50	63,00	35,87	38,4	84,5	0,85	0	1940	1,68	0,05	3,76
Ворщ с капустой и картофелем	250	1,76	5,68	12,48	106,49	32,49	22,14	45,8	1,07	29,5	243,7	0,22	0,05	7,94
Рыба отварная с соусом польским	110	18,55	12,54	1,44	159,00	17,37	12,71	125	0,6	60	0	0	0,11	0,23
Картофель отварной с маслом	180	3,50	4,90	32,40	195,00	16,88	37,73	85,9	1,48	23,6	31,56	0,22	0,15	7,29
Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,00	22,92	88,49	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	43,59	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	47,60	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	35	47	158	3,9	0	1	1,4	0,18	0
<b>Итого за прием</b>	<b>954</b>	<b>35,82</b>	<b>25,12</b>	<b>146,76</b>	<b>876,95</b>	<b>166,11</b>	<b>183,2</b>	<b>550</b>	<b>11,03</b>	<b>113</b>	<b>2218</b>	<b>4,44</b>	<b>0,62</b>	<b>24,22</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1584</b>	<b>57,40</b>	<b>43,66</b>	<b>244,08</b>	<b>1533,04</b>	<b>473,19</b>	<b>347</b>	<b>871</b>	<b>17,86</b>	<b>165</b>	<b>2277</b>	<b>6,14</b>	<b>1,05</b>	<b>25,23</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи , наименование блюда	Масса порции,г	Белки , г	Жиры, г	Углев оды, г	энергетич еская ценность, ( ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>														
Вутерброд с повидлом	100	2,50	8,40	39,80	241,00	13,43	12,45	0	1,12	0	0	0	0,05	0,2
Каша рисовая молочная вязкая	200	5,76	8,00	40,08	256,80	116,99	33,57		0,54				0,06	0,5
Кофейный напиток на молоке .	200	3,04	3,50	16,39	105,95	120,3	14	90	0,13	30	33	0,1	0,04	1,3
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	12,07	59,50	5,75	8,25	21,8	0,5	0	0	0,32	0,04	0
Итого за прием	600	16,58	20,75	125,04	750,14	273,97	91,77	191	4,24	30	33,5	1,12	0,28	2
<b>Обед</b>														
Салат " Школьный" из отварных овощей	100	1,50	7,40	6,40	98,00	27,3	18	51,4	0,94	0	11,92	4,09	0,04	4,4
Суп картофельный с бобовыми .	250	5,97	4,58	16,25	130,98	23,47	21,66	53,4	1,51	29,5	233,1	0,21	0,16	0,6
Гуляш	120	22,30	21,40	3,80	240,00	14,88	29,58	181	3,42	0	10,8	2,61	0,06	0,98
Макаронные изделия отварные	200	6,60	4,70	39,40	230,00	11,31	9,07	54,2	0,92	35,4	39,18	1,08	0,07	0
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	12,65	50,02	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
Фрукты свежие	100	0,81	0,18	7,29	32,56	30,6	11,7	20,7	0,27	0	7,2	0,18	0,04	54
Хлеб пшеничный	70	2,77	0,35	16,91	83,30	8,05	11,55	30,5	0,7	0	0	0,46	0,06	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за прием	1090	43,40	39,35	119,40	951,75	139,01	128,2	474	10,5	64,9	304,7	9,41	0,53	61,6
Итого за день	1690	59,98	60,10	244,44	1701,89	412,98	220	665	14,74	94,9	338,2	10,5	0,81	63,6

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность ( ккал. )	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
Вутерброд с маслом	100	7,47	9,51	30,55	237,27	195,78	27,12	166,7	0,46	73,9	81,44	0,62	0,1	2,05
Каша манная молочная жидкая	250	7,50	10,00	37,20	269,00	158,89	23,66	166,7	0,52	73,9	81,44	0,62	0,09	0,67
Чай с лимоном и сахаром сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	44,1	0,08	9,8	11	0	0	1,12
Хлеб ржаной	25	2,31	0,30	8,35	43,44	14,62	11,75	68,1	1,7		0,5	0,5	0,01	0
Хлеб пшеничный	25	0,99	0,30	8,35	43,44	2,88	11,75	10,9	0,25	0	0	0,2	0,03	0
Сок фруктовый	200	0,30	0,20	16,30	64,94	20	9	12	0,4	0	0	0,2	0,02	2
Итого за прием	800	18,67	20,31	110,05	695,09	394,9	84,01	468,5	3,41	158	174,4	2,14	0,25	5,84
<b>Обед</b>														
Салат из отварной моркови с огурцами и зел. горошком	100	1,60	6,70	4,70	85,00	23,97	23,92	70,02	0,56	0	1025	4,68	0,07	3,86
Щи из свежей капусты и картофелем	250	2,04	5,22	7,53	84,72	34,44	14	30,13	0,48	37	302,2	0,19	0,02	9,67
Курица отварная	100	15,00	12,60	0,20	174,00	12,33	12,59	0	1,18	0	0	0	0,05	0,76
Картофель в молоке	200	4,27	5,45	23,81	163,33	73,7	36,25	0	1,18	0	0	0	1,04	11,81
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	118,17	12,6	3,4	3,4	0,66	0	163,4	0,76	0,01	1,04
Хлеб пшеничный	100	3,96	0,50	24,14	119,00	11,5	16,5	43,6	1	0	0	0,6	0,08	200
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,40	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
Итого за прием	1040	33,49	31,83	120,06	900,62	200,04	149	289,4	8,57	37	1492	7,49	1,43	227,14
Итого за день	1840	52,16	52,14	230,11	1595,71	594,94	233	757,8	12	195	1666	9,63	1,68	231,94

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>														
Гренки с сыром	100	7,90	7,20	27,50	210,00	128	24,16	0	1,18	0	0	0	0,07	0,04
Каша "Артек" молочная вязкая	200	10,00	10,10	51,10	268,80	129	40,44	0	2,35	0	0	0	0,2	0,61
Какао с молоком	200	3,27	3,40	13,58	95,33	109	21,05	92	0,57	18	33,07	0,11	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	8,73	29,00	3,65	4,2	19,7	0,2	0	0	0,12	0,02	0
Хлеб ржаной	30	0,79	0,10	3,34	30,50	2,1	4,05	19,5	0,3	0	0	0,2	0,02	0
Итого за прием	560	23,15	20,95	104,25	633,63	371	93,9	131	4,6	18	33,07	0,43	0,34	1,17
<b>Обед</b>														
Салат из отварной свеклы с изюмом	100	1,20	5,80	12,00	103,00	24	14,1	42,8	0,9	0	1,99	0,1	0,01	0,65
Суп картофельный с крупой	250	3,02	2,92	16,97	107,23	9,96	9,2	44,2	0,34	17,7	219,6	0,2	0,02	1,5
Фрикадельки мясные	120	14,10	11,80	10,40	205,00	31,1	26,4	125	1,15	26	0	0	0,06	0,03
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,80	5,20	49,04	267,20	6,09	33,26	74,3	0,69	18,8	208	0,23	0,48	0
Кисель из яблок	200	0,15	0,14	20,35	81,30	9,34	3,06	10,7	0,78	0	1,7	0,07	0,01	3,4
Хлеб пшеничный	90	3,56	0,45	21,74	107,10	104	14,9	39,2	0,9	0	0	0,59	0,07	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	18,8	63,4	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за прием	1000	29,47	26,79	143,86	940,34	198	119,7	399	6,32	62,5	431,7	1,75	0,72	5,58
Итого за день	1560	52,62	47,74	248,11	1573,97	570	213,6	530	10,9	80,5	464,8	2,18	1,06	6,75

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с сыром и маслом	100	9,20	5,80	24,20	190,00	212	27,5	0	1,14	0	0	0	0,09	0,14
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,35	6,74	24,56	191,09	246	30,8	196	0,49	34,7	63,66	0,32	0,09	1,2
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0
Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	43,59	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	0
Итого за прием	750	22,54	13,59	92,11	582,27	498	98,75	304	6,21	34,7	66,16	1,62	0,31	1,34
<b>Обед</b>														
Салат " Студенческий" из отварных овощей	100	3,60	10,50	8,30	142,00	19,3	21,47	122	0,85	73,5	909,2	0,41	0,09	5,22
Суп из овощей	250	1,99	4,30	10,80	89,97	22,3	21,61	52,6	0,76	29,5	239,8	0,2	0,09	8,95
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,00	7,80	48,40	296,00	20,8	60,53	0	2,02	0	0	0	0,27	0
Тефтели из говядины с рисом	100	10,00	21,70	0,80	238,00	23	13,31	0	1,61	0	0	0	0,02	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0,00	29,09	111,83	0,53	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0
Хлеб ржаной	50	37,86	37,96	110,28	86,89	144	120,8	421	7,69	50,1	288	1,3	0,33	20,5
Итого за прием	950	62,46	76,41	221,12	958,39	235	249,67	523	13	79,6	571	1,93	0,73	31,2
Итого за день	1700	85,00	90,00	313,23	1540,66	733,2	348,42	826,6	19,21	114,3	637,16	3,55	1,04	32,54



**Неделя: вторая**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак															
Бутерброд с сыром	100	9,20	5,80	24,20	190,00	211,5	27,5	0	1,14	0	0	0	0,09	0,14	
6 Каша молочная " дружба "	200	7,70	10,60	41,00	291,00	156,08	45,4	45	0,99	10	11	0	0,14	0,66	
2 Молоко кипяченое	200	5,70	5,90	9,00	111,00	222,46	25,7	0	0,18	0	0	0	0,06	1,09	
Хлеб пшеничный	25	0,99	0,30	8,35	43,44	2,88	11,8	10,9	0,25	0	0	0,2	0,03	0	
Хлеб ржаной	25	2,31	0,30	8,35	43,45	14,62	11,8	68,1	1,7	0	0,5	0,5	0,06	0	
Итого за прием	550	25,90	22,90	90,90	678,89	607,54	122	124	4,26	10	11,5	0,7	0,38	1,89	
Обед															
9 Салат " Здоровье " из отварных овощей	100	1,50	5,10	7,20	80,00	24,94	23,7	57,9	0,83	0	822,2	2,88	0,05	6,73	
9 Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,71	3,75	16,56	111,85	14,52	18,6	54,8	0,79	28,9	232,1	0,31	0,09	11,49	
8 Курица отварная	100	20,00	16,80	0,30	232,00	16,44	16,8	122	1,58	0	0	0,44	0,06	0,76	
4 Каша перловая рассыпчатая	200	6,00	5,20	41,36	240,00	90,96	70,4	0	2,04	0	0	0	0,11	11,07	
7 Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	922,6,3	37,00	3,71	3,26	0	0,19	0	0	0	0	1,5	
Хлеб пшеничный	75	3,16	0,40	19,32	95,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
Итого за прием	975	36,77	31,85	101,44	882,94	177,27	169	349	8,18	28,9	1055	4,85	0,46	31,55	
Итого за день	1525	62,67	54,75	192,34	1561,83	784,81	292	473	12,4	38,9	1066	5,55	0,84	33,44	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с повидлом	100	2,50	8,40	39,80	241,00	13,4	12,5	0	1,12	0	0	0	0,05	0,2
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,28	8,88	34,08	245,60	126	44,1	0	1,14	0	0	0	0,17	0,51
Какао с молоком	180	3,30	3,10	13,60	88,20	99	24,3	93,6	0,79	18,6	34,21	0,12	0,11	0,47
Хлеб пшеничный	25	1,19	0,15	7,25	17,85	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0
Хлеб ржаной	25	0,99	0,30	8,35	17,85	14,6	11,8	10,8	1,7	0	0,5	0,5	0,06	0
Сок фруктовый	200	0,30	0,20	16,30	64,94	20	9	12	0,4	0	0	0,15	0,02	2
Итого за прием	730	15,56	21,03	119,38	675,44	277	107	130	5,45	18,6	34,71	0,97	0,43	3,18
<b>Обед</b>														
Салат "Школьный" из отварных овощей	100	1,50	7,40	6,40	98,00	27,3	18	51,4	0,94	0	11,92	4,09	0,04	4,4
Уря с птицей	250	12,83	10,35	20,71	228,95	19,3	35,4	159	1,7	35,5	0	0	0,17	1,91
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	23,20	11,60	4,70	216,00	30,2	41,7	170	0,97	28,6	0	0	0,21	2,53
Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	166,00	42,7	34,1	17	1,24	34	37,56	0,07	0,14	12,5
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
Фрукты свежие	100	0,44	0,10	3,97	17,73	16,7	6,37	11,3	0,15	0	3,92	0,1	0,02	29,4
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за прием	1150	46,36	36,20	100,93	917,27	163	167	505	8,05	98,1	55,9	5,24	0,7	52,3
Итого за день	1880	61,92	57,23	220,31	1592,71	440	274	635	13,5	117	90,61	6,21	1,13	55,5

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	энергети ческая ценность ( ккал. )	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом	100	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	0	1,04	0	0	0	0,08	0
81 Каша рисовая молочная вязкая .	200	5,76	8,00	40,08	256,80	117	33,6	0	0,54	0	0	0	0,06	0,5
83 Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	25	2,31	0,30	8,35	43,44	17,51	11,8	68,1	1,7	0	0,3	0,5	0,06	0
Хлеб пшеничный	25	0,99	0,30	8,35	43,45	2,88	11,8	10,9	0,25	0	0,2	0,2	0,03	0
Сок фруктовый	200	0,30	0,20	16,30	64,94	20	9	12	0,4	0	0	0,2	0,02	2
Итого за прием	750	13,56	25,80	106,48	712,63	154	82,7	91	3,96	0	0,5	0,9	0,25	2,5
<b>Обед</b>														
6 Салат из отварной свеклы с изюмом	100	1,75	4,09	22,18	128,15	37	21,9	42,8	1,41	0	1,99	0,1	0,02	9,96
5 Суп крестьянский с крупой	250	2,38	6,14	11,93	112,69	27,1	13,5	51,3	0,5	7,5	208,9	2,42	0,03	5,9
3 Бефстроганов из отварного мяса .	120	21,20	16,40	3,40	246,00	12,8	24,6	180	2,78	0	172,8	0,03	0,04	0,07
50 Рагу из овощей	200	12,10	14,50	21,10	264,00	44,5	42,5	0	1,43	0	0	0	0,11	9,9
07 Кисель из яблок	200	0,10	0,10	27,60	109,00	8,48	2,66	0	70	0	0	0	0,01	1,36
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Фрукты свежие	100	0,15	0,11	3,94	16,69	7,28	4,6	6,13	0,88	0	0,77	0,15	0,01	1,91
Итого за прием	1070	40,41	42,35	101,81	947,57	141	123	373	78,6	7,5	384,5	3,6	0,3	18,8
Итого за день	1820	53,97	68,15	208,29	1660,20	295	206	464	82,6	7,5	385	4,5	0,55	21,3

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с маслом и сыром	100	5,00	7,10	14,50	44,00	107,5	15,4		0,68					
7 Суп молочный с овощами	250	5,30	6,71	17,56	121,15	166,5	38,19	159,7	0,86	52,3	260	0,27	0,14	21,48
87 Кофейный напиток на молоке	200	3,33	3,85	16,86	112,05	132,3	15,4	99	0,14	33	36,3	0,11	0,04	1,43
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,89	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	215,20	18	12,6	58,5	0,99	0	0	0,99	0,1	0
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	90,90	8	42	28	0,6	0	20	0,4	0,04	10
Итого за прием	750	20,27	12,38	116,40	626,19	342,3	131,69	424,2	4,54	85,3	317	2,47	0,41	32,91
<b>Обед</b>														
3 Салат "Пестрый" из отварных овощей	100	1,00	5,10	10,40	90,00	26,03	15,29	38,04	1,41	0	3,2	2,78	0,02	3,92
1 Уха с крупой	250	9,74	2,80	15,12	125,42	21,84	28,9	142,4	0,98	11,4	12,9	0,75	0,16	12,34
9 Котлета "Здоровье"	100	15,00	12,20	8,00	203,00	38,2	28,41	156,2	1,35	53,6	274	0,33	0,06	0,55
40 Капуста тушеная	180	3,72	5,79	15,92	127,98	89,78	32,24	65,78	1,26	44,4	135	0,34	0,05	29,1
00 Напиток "Валетек" витаминный	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220	12,18	4,2	0,03	0,12	0	2,34	0,3	11,2
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0
Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	173,78	35	47	158	3,9	0	1	1,4	0,18	0
Итого за прием	980	37,25	27,24	105,89	815,88	434,3	168,97	577,8	9,23	110	426	8,14	0,79	57,11
Итого за день	1730	57,52	39,62	222,29	1442,07	776,6	300,66	1002	13,77	195	743	10,6	1,2	90,02

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 15 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	энергетич еская ценность ( ккал )	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>														
Гренки с сыром	100	7,90	7,20	27,50	210,00	127,58	24,16	0	1,18	0	0	0	0,07	0,04
84 Каша ячневая молочная вязкая	200	6,96	8,00	35,76	244,00	143,76	32,99	0	0,87	0	0	0	0,12	0,49
85 Чай с лимоном и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0	0,06	0	0	0	0	1,25
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	14	18,8	63,2	1,56	0	0,7	0,56	0,07	0
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,3	0,02	0
Сок фруктовый	200	0,30	0,20	16,30	62,01	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
Итого за прием	790	19,09	16,03	109,47	658,22	302,02	87,63	86,8	6,07	0	0,7	0,91	0,3	4,78
<b>Обед</b>														
1 Салат "Студенческий" из отварных овощей	100	3,60	10,50	8,30	142,00	19,31	21,47	122	0,85	73,5	909,2	0,41	0,09	5,22
6 Суп-лапша домашняя	250	3,10	5,10	13,90	115,00	13,93	8,62	35,63	0,49	42	232,7	0,11	0,03	0,72
27 Фрикадельки из кур, ТТК	100	13,78	15,32	8,83	228,75	35,8	16,31	110,2	1,22	50,5	109	0,68	0,05	0,49
51 Рагу овощное	200	3,30	9,70	19,00	177,00	42,6	38,48	0	1,36	0	0	0	0,09	8,96
95 Компот из свежих плодов (груши)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0	0,8	0	0	0	0,01	1,6
Фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,82	38,41	14,4	8,1	9,9	1,98	0	4,5	0,18	0,03	9
Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,25	35,70	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,65	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
Итого за прием	1070	29,85	41,10	104,78	908,81	155,76	130,1	401,5	9,59	166	1256	2,56	0,44	25,09
Итого за день	1860	48,94	57,13	214,25	1567,03	457,78	217,7	488,3	15,66	166	1257	3,47	0,74	29,87

весна лето

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ С 15 лет и старше

наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение % от нормы
пищевая ценность белки, г	90	57,40	59,98	50,17	57,72	90,50	62,67	60,93	53,97	57,52	48,94		599,8	59,98	66,64
Жиры, г	92	43,66	61,10	52,19	54,34	95,70	54,75	56,93	68,15	39,62	57,13		583,5	58,35	63,42
Углеводы, г	383	244,08	244,44	222,12	242,81	298,03	201,64	211,96	208,29	222,29	214,25		2309,9	230,99	60,31
Витамин В1, мг	1,4	1,05	0,81	0,68	1,18	0,82	0,84	1,07	0,55	1,2	0,74		8,90	0,89	63,57
Витамин С, мг	70	25,23	63,6	220,41	6,14	41,75	33,06	55,5	21,3	90,02	29,87		586,9	58,69	83,84
Витамин А (г.ЭКВ), мг	900	165	94,9	1669,59	80,5	135	38,9	117	7,5	195	166		2669,4	266,94	29,66
Витамин Е (к.ЭКВ), мг	7,2	6,14	10,5	9,71	2,38	3,73	5,55	5,71	4,5	10,6	3,47		62,2	6,22	86,38
Ca, мг	1200	473,19	412,98	449,79	468	713,75	783,83	425	309	776,6	457,78		5269,92	526,99	43,91
P, мг	1200	871	665	736,57	637	1156	473	624	464	1002	488,3		7116,87	711,68	59,30
Mg, мг	300	347	220	219,94	339	314,75	289	262	209	300,66	217,7		2719,05	271,90	90,63
Fe, мг	18	17,86	14,74	10,92	14,8	17,96	12,3	11,8	82,6	13,77	15,66		212,41	21,24	118
Энергетическая ценность, ккал	2720	1533,04	1701,89	1595,71	1573,97	1540,66	1561,83	1592,71	1660,20	1472,11	1567,03		15799,15	1579,91	58,08%

15