

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: осенне - зимний**

**Сезон: осенне - зимний**

# Неделя: первая

## Рекомендуемое меню для учащихся и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины( мг)				
							Ca	Mg	P	Fe	А,	РЭ,мкг	ТЭ	В1	С
<b>Завтрак</b>															
№2	Бутерброд с маслом и сыром	100	5,00	7,10	14,50	144,00	107,5	15,4		0,68				0,05	0,14
№183	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
№284	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
	Итого за прием	630	21,58	18,54	97,32	656,09	307,08	163,8	321	6,83	52,2	58,74	1,7	0,43	1,01
<b>Обед</b>															
№34	Салат "Здоровье"	100	1,50	5,10	7,20	80,00	24,94	23,69	57,9	0,83	0	822,2	2,88	0,05	6,73
№56	Борщ 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
№82	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
№136	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
№294	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
	Итого за прием	954	35,82	30,12	139,46	893,95	155,18	168,5	524	11,01	113	1100	5,64	0,62	27,19
	Итого за день	1584	57,40	48,66	236,78	1550,04	462,26	332,3	845	17,84	165	1159	7,34	1,05	28,2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

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>															
№4	Бутерброд 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
№181	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,76	8,00	40,08	256,80	116,99	33,57		0,54				0,06	0,5
№287	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>															
№35	Салат " Мишат "	100	1,70	8,40	6,40	108,00	19,8	17,91	45,6	1,23	15	1029	0,36	0,03	2,5
№63	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
№95	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
№212	Макаронные изделия отварные	200	7,12	5,54	42,47	252,14	12,25	9,77	54,2	0,99	35,4	39,18	1,08	0,08	0
№295	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	44,12	41,19	122,47	983,89	132,45	128,8	468	10,86	79,9	1321	5,68	0,53	59,7
	Итого за день	1690	60,70	61,94	247,51	1734,03	406,42	220,6	659	15,1	110	1355	6,8	0,81	61,7

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп	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	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
№ 1	Бутерброд 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
№191	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
№283	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 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
	Хлеб ржаной	25	2,31	0,30	8,35	43,44	14,62	11,75	68,1	1,7	0	0,5	0,7	0,5	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	2,34	0,74	5,84
<b>Обед</b>															
	Салат из моркови с огурцами и зел.														
№20	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
№53	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
№125	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
№137	Картофель в молоке	200	4,27	5,45	23,81	163,63	73,7	36,25	0	1,18	0	0	0	1,04	11,81
№302	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	200
	Хлеб пшеничный	100	3,96	0,50	24,14	119,00	11,5	16,5	43,6	1	0	0	0,6	0,08	0
	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	900,92	200,04	149	289,4	8,57	37	1492	7,49	1,43	226,1
	Итого за день	1840	52,16	52,14	230,11	1596,01	594,94	233	757,8	12	195	1666	9,83	2,17	231,94

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец	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	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
№ 5	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
№185	Каша "Артек" молочная вязкая	200	10,00	10,10	51,10	268,80	129	40,44		2,35				0,2	0,61
№299	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	0,99	0,15	8,73	29,00	3,65	4,2	19,7	0,2	0	0	0,12	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	0,99	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>															
№ 25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	6,60	5,30	84,00	27,7	14,92	49,3	0,96	0	2,24	4,51	0,01	1,49
№ 61	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
№ 103	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
№ 177	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
№ 307	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	29,57	27,59	137,16	921,34	202	120,5	406	6,38	62,5	431,9	6,16	0,72	6,42
	Итого за день	1560	52,72	48,54	241,41	1554,97	573	214,4	537	11	80,5	465	6,59	1,06	7,59

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	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	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
№ 2	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
№ 78	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
№ 283	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	5
	Итого за прием	720	22,54	13,59	92,11	582,27	498	98,75	304	6,21	34,7	66,16	1,62	0,31	6,34
<b>Обед</b>															
№ 17	Салат из моркови	100	1,10	4,50	14,50	80,00	20,7	28,43	36	0,55	0	43,2	0,23	0,04	1,72
№ 67	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
№106	Тефтели из говядины с рисом	100	11,40	16,20	13,40	246,00	14,8	22,15		0,95	0	0	0	0,03	0,59
№173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	6,80	45,40	268,00	16,9	159,5	0	5,47	0	0	0	0,31	0
№ 295	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	900	64,26	69,91	230,72	918,39	223	357,52	523	15,8	50,1	571	1,93	0,69	31,7
	Итого за день	1620	86,80	83,50	322,83	1500,66	721,2	456,27	826,4	21,98	84,82	637,12	3,55	1	38,08



**Неделя: вторая**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Белки , г	Жиры, г	Углево- ды, г	энергетиче- ская ценность (ккал.)	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак															
№ 3	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
№ 196	Каша молочная " дружба "	250	7,70	10,60	41,00	291,00	156,08	45,4	45	0,99	10	11	0	0,14	0,66
№ 282	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 ржаной	25	2,31	0,30	8,35	43,44	14,62	11,7	68,1	1,7	0	0,5	0,5	0,06	0
	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
	Итого за прием	700	25,90	22,90	90,90	678,88	607,54	122	124	4,26	10	11,5	0,7	0,38	1,89
Обед															
№ 18	Салат из моркови с курагой или изюмом	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
№ 60	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
№ 125	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
№ 174	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
№ 297	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0	0,06	0	0	0	0	1,12
	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	26,85	118,04	865,94	187,22	182	375	8,07	28,9	2173	3,65	0,46	28,2
	Итого за день	1000	37,76	27,15	126,39	1588,26	190,1	193	386	8,32	28,9	2173	3,85	0,49	28,2

2011-2012

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 10дн.	Среднее в день	Выполнение % от дн. нормы	
Пищевая ценность																	
Белки, г	90	57,40	60,18	50,17	57,82	88,0	53,52	60,93	53,97	57,52	48,94			588,4	58,84	65,37	
Жиры, г	92	48,66	61,10	52,19	55,14	89,70	59,92	56,93	68,15	39,62	57,13			5885,	58,85	63,96	
Углеводы, г	383	236,78	244,44	222,12	236,11	304,23	198,95	211,96	208,29	222,29	214,25			2299,4	229,94	60,02	
Витамин В1, мг	1,4	1,05	0,80	0,68	1,18	0,82	0,69	1,07	0,55	1,2	0,74			8,8	0,88	62,85	
Витамин С, мг	70	28,2	61,7	220,41	6,98	38,25	59,17	55,5	21,3	90,02	29,87			611,4	61,14	87,34	
Витамин А (рет.экв), мг	900	165	110	1669,59	80,5	135	1130,16	117	7,5	195	166			3775,7	377,57	41,95	
Витамин Е (ток.экв), мг	7,2	7,34	6,8	9,71	6,79	3,55	11,45	5,71	4,5	10,6	3,47			69,9	6,99	97	
Са, мг	1200	462,26	405,48	449,79	472	714,8	771,93	425	309	776,6	457,78			5244,6	524,46	43,70	
Р, мг	1200	845	659	736,57	643	1070	911,01	624	464	1002	488,3			7442,9	744,29	62,02	
Mg, мг	300	332,3	219,9	219,94	339,8	321,71	204,86	262	209	300,66	217,7			2627,8	262,78	87,59	
Fe, мг	18	17,84	15,03	10,92	14,9	17,66	8,82	11,8	82,6	13,77	15,66			209	20,9	116,1	
Калорийность, ккал	2720	1550,04	1734,03	1596,01	1554,97	1500,66	1588,26	1592,71	1442,07	1507,14	1567,03			158410	1584,10	58,23	