

СОГЛАСОВАНО

Руководитель

Управление Роспотребнадзора

По Республике Марий Эл

Булатова С.И.

«08» 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБПОУ Республики Марий Эл

«Йошкар-Олинский строительный

техникум»

Зяблицева И.С.

«03» 03 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский строительный техникум»

Возрастная категория 14 лет и старше

сезон: осенне-зимний

сезон: весенне-летний

день: понедельник
неделя: первая

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
384 СБ 2017 г	Каша молочная манная с маслом	200/10	7,42	11,14	41,84	298,03	0,08	0,00	0,32	0,10	124,70	127,22	19,46	0,77
479 СБ 1997 г ***	Биточки по-белорусски	50	9,70	12,67	3,67	154,88	0,13	0,48	1,37	0,00	20,76	129,72	13,72	1,12
943/942 СБ 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	19,96	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
42 СБ 2017 г	Сыр	30	7,80	7,83	0,00	103,20	0,01	0,00	0,00	0,06	300,00	192,00	13,50	0,30
424 СБ 2017 г	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	57,20	0,03	0,00	0,44	0,06	22,40	79,20	4,80	0,72
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60
		Итого	33,80	36,69	90,59	751,86	0,30	0,48	2,50	0,22	469,36	578,74	62,88	4,57

25,06 28,92

Обед

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
555 СБ 2013 г ****	Свекла с растительным маслом	100	1,40	2,09	10,70	94,03	0,02	5,08	2,07	0,01	17,03	37,35	21,50	0,75
170/254 СБ 2017г	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с цыпленком, со сметаной	250/25/10	6,43	4,16	16,95	131,60	0,07	1,33	0,45	0,00	46,34	59,49	26,14	1,17
293 СБ 1971г *****	Котлеты из кур	75	7,49	9,72	6,72	191,56	0,10	0,00	3,42	0,02	45,02	204,20	28,54	1,03
694 СБ 2017 г	Пюре картофельное	200	4,42	9,70	30,05	241,47	0,07	0,00	0,26	0,05	15,04	128,73	36,06	0,89
867 СБ 2017 г	Компот из черносслива	200	0,19	0,03	25,58	100,80	0,00	0,58	0,40	0,00	4,00	6,00	3,60	0,10
1050/1095 СБ 2017 г	Белоснежка	75	6,43	3,36	44,48	213,06	0,09	0,12	1,89	42,05	46,67	99,29	15,87	0,63
ТН	Хлеб ржаной	50	2,77	0,50	16,03	58,75	0,05	0,00	0,70	0,00	8,08	42,16	9,16	5,90
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60
		Итого	32,93	30,01	175,35	1090,01	0,45	7,11	9,55	42,13	183,07	627,82	152,27	12,07
		Итого	66,74	66,70	265,94	1841,87	0,75	7,59	12,05	42,35	652,43	1206,56	215,15	16,64

36,33 36,46

день: вторник
неделя: первая

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe	
															Б
384 СБ 2017 г	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,10	11,39	43,06	333,67	0,17	0,00	0,28	0,01	103,60	122,50	44,10	1,17	
608 СБ 2017 г	Биточки рубленые	60	7,46	10,87	7,46	157,00	0,13	0,00	1,29	0,00	29,35	104,70	13,44	1,06	
945/942 СБ 2017 г.	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	2,20	0,00	16,20	8,00	6,00	0,80	
48 (3) СБ 1966 г *	Закуска из свежих помидор с зеленым горошком консервированным	100	2,55	0,10	6,90	40,00	0,03	11,65	0,25	0,03	15,00	45,50	14,00	0,65	
4 СБ 2017 г	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	6,00	3,44	14,91	78,85	0,03	0,00	0,00	0,00	7,80	57,10	8,60	0,87	
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60	
		Итого	26,21	26,24	112,38	728,27	0,41	11,65	4,38	0,04	172,85	388,40	97,54	6,15	

24,28 24,36

Обед

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe	
															Б
101 СБ 2017 г	Винегрет овощной с сельдью	100/20.	4,03	11,93	28,01	154,71	0,09	3,34	4,58	0,16	31,00	47,63	14,68	1,85	
196/254 СБ 2017 г	Расольник домашний на курином бульоне с цыпленком, со сметаной	250/25/10	8,33	9,23	29,91	183,51	0,14	0,00	1,18	0,01	42,88	122,34	36,83	1,59	
486 СБ 2017 г	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	26,40	13,54	15,45	262,25	0,19	8,80	5,72	0,35	31,96	357,68	47,82	1,25	
682 СБ 2017 г	Рис отварной	200	4,67	9,29	49,00	336,77	2,30	0,00	0,28	0,08	6,64	190,30	46,01	1,60	
859 СБ 2017 г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	33,86	137,90	0,01	1,84	0,08	0,00	2,60	4,40	2,00	0,06	
ТН	Хлеб ржаной	50	2,77	0,50	16,03	58,75	0,05	0,00	0,70	0,00	8,08	42,16	9,16	5,90	
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60	
		Итого	50,16	45,10	197,11	1192,64	2,83	13,98	12,89	0,60	124,06	815,11	167,90	13,85	
		Итого	76,37	71,34	309,49	1920,91	3,25	25,63	17,28	0,64	296,91	1203,51	265,44	20,00	

39,75 39,89

день: среда
неделя: первая

Завтрак

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	
384 СБ 2017 г	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,97	11,25	43,16	312,79	0,23	0,00	0,93	0,01	116,65	261,80	72,21	1,79	
48 (2) СБ 1966 г *	Закуска из свежих помидор и огурцов с консервированной кукурузой	100	1,30	0,43	5,96	31,50	0,00	8,00	0,25	0,02	9,75	29,50	12,00	0,30	
959 СБ 2017 г	Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	144,96	0,04	0,00	0,00	0,02	125,72	119,36	33,96	0,68	
536 СБ 2017 г	Сосиски отварные	50	4,75	11,25	0,25	120,25	0,02	0,00	0,00	0,00	20,50	68,50	8,00	0,75	
ТН	Хлеб ржаной	50	2,77	0,50	16,03	58,75	0,05	0,00	0,70	0,00	8,08	42,16	9,16	5,90	
ТН	Хлеб пшеничный	100	7,20	0,90	48,70	117,50	0,10	0,00	0,72	0,00	1,80	101,20	22,80	3,20	
	Итого		27,86	27,43	139,27	785,75	0,44	8,00	2,60	0,05	282,50	622,52	158,13	12,61	

26,19 26,28

Обед

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	
59 СБ 2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,92	0,15	3,50	19,75	0,00	7,80	4,34	0,02	12,85	23,25	11,30	0,28	
183/254 СБ 2017 г	Борщ украинский на курином бульоне с цыпленком, со сметаной	250/10	10,14	13,56	19,15	233,34	0,09	0,00	0,89	0,01	47,97	115,67	34,76	1,64	
591 СБ 2017 г	Гуляш	50/50	13,91	16,69	6,51	247,95	0,03	3,74	0,14	0,00	15,68	167,21	24,92	2,57	
315 СБ 2017 г	Капуста тушеная	200	5,00	9,05	22,57	193,20	0,01	4,86	4,36	0,07	111,54	86,78	42,76	1,81	
687/731 СБ 1996 **	Пирожки печеные с рисом и яйцом	100	7,91	3,57	37,33	211,74	0,15	0,01	2,88	0,06	25,39	108,84	17,22	0,63	
883 СБ 2017 г	Кисель фруктовый	200	0,13	0,05	24,88	102,28	0,00	0,14	0,02	0,00	1,80	1,03	0,17	0,03	
ТН	Хлеб ржаной	50	2,77	0,50	16,03	58,75	0,05	0,00	0,70	0,00	8,08	42,16	9,16	5,90	
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60	
	Итого		44,57	44,01	154,81	1125,77	0,37	16,55	13,70	0,16	224,21	595,55	151,69	14,46	
	ИТОГО		72,43	71,44	294,08	1911,52	0,81	24,55	16,30	0,21	506,71	1218,07	309,81	27,08	

37,53 37,65

день: четверг
неделя: первая

Завтрак

Прием пищи,	Масса	Энергетическая		Минеральные вещества (мг)
		Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)	

№ рсц.	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe				
020/783 СБ 2017 г.	Фрикадельки в соусе	150/25	9,52	5,03	9,97	163,00	0,15	1,17	0,60	0,05	68,90	139,95	19,42	0,95				
384 СБ 2017 г	Каша пшениая	200	5,61	7,38	32,31	218,21	0,19	0,00	0,25	58,80	4,40	138,44	55,30	1,46				
70 СБ 1971 г	Бутерброд с вареной колбасой	30/30/5	5,52	6,46	15,49	142,84	0,10	0,00	0,14	42,00	11,60	72,45	10,20	0,87				
424 СБ 2017 г	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	57,20	0,03	0,00	0,44	0,06	22,40	79,20	4,80	0,72				
945/942 СБ 2017 г	Чай с молоком	150/50/15	1,45	1,25	17,57	86,85	0,02	0,00	0,08	0,01	60,45	45,00	7,00	0,10				
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60				
ТН	Хлеб ржаной	50	2,77	0,50	16,03	58,75	0,05	0,00	0,70	0,00	8,08	42,16	9,16	5,90				
	Итого		33,75	25,67	116,50	785,60	0,59	1,17	2,56	100,92	176,73	567,80	117,28	11,60				

26,19 26,27

Обед

№ рсц.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe				
555 СБ 2013 г ****	Свекла с растительным маслом	100	1,40	2,09	10,70	94,03	0,02	5,08	2,07	0,01	17,03	37,35	21,50	0,75				
218/1040/254 СБ 2017 г	Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне с цыпленком	250/25	12,35	11,01	30,54	267,36	0,15	9,55	1,07	0,09	53,24	151,35	38,78	1,44				
590 СБ 2017 г	Жаркое по-домашнему	250/50	15,64	35,47	38,13	552,50	0,66	5,29	4,84	0,17	41,18	306,20	74,70	0,15				
1009 СБ 2017 г	Напиток клюквенный	200	0,13	0,05	24,88	102,76	0,01	0,00	0,00	0,00	4,22	2,75	3,75	0,22				
ТН	Хлеб ржаной	50	2,77	0,50	16,03	58,75	0,05	0,00	0,70	0,00	8,08	42,16	9,16	5,90				
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60				
	Итого		36,08	49,57	145,13	1134,15	0,94	19,92	9,04	0,27	124,64	590,41	159,29	10,06				
	ИТОГО		69,83	75,24	261,62	1919,75	1,53	21,09	11,60	101,19	301,37	1158,21	276,57	21,66				

37,80 37,93

день: пятница
неделя: первая

Завтрак

№ рсц.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe				
479 СБ 1997 г ***	Биточки по-белорусски	50	9,70	12,67	3,67	154,88	0,13	0,48	1,37	0,00	20,76	129,72	13,72	1,12				
384 СБ 2017 г	Каша молочная кукурузная с маслом	200/10	6,52	10,85	35,11	310,41	0,38	0,00	0,38	0,10	98,94	110,30	25,22	1,54				
4 СБ 2017 г	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	6,00	3,44	14,91	78,85	0,03	0,00	0,00	0,00	7,80	57,10	8,60	0,87				

(1) СБ 1966 г *	Закуска из свежих огурцов и помидоров с зеленым луком	100	1,05	0,15	3,18	21,50	0,00	10,90	0,30	0,07	22,00	24,25	12,75	0,35
945/942 СБ 2017 г	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	2,20	0,00	16,20	8,00	6,00	0,80
ТН	Хлеб пшеничный	100	7,20	0,90	48,70	117,50	0,10	0,00	0,72	0,00	1,80	101,20	22,80	3,20
	Итого		30,77	28,01	120,76	743,14	0,65	11,38	4,97	0,17	167,50	430,57	89,09	7,88

24,77 24,85

Обед

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
81 СБ 2017 г	Салат из квашеной капусты	100	1,66	5,01	9,19	89,75	0,00	3,00	0,01	0,00	53,93	29,71	16,46	0,61
131 СБ 1996 г **	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,29	10,37	28,43	253,13	0,19	0,00	1,18	0,00	27,70	149,20	47,40	1,84
596 СБ 2017 г	Азу	250/50	22,13	23,69	43,86	417,48	0,31	0,00	4,89	0,00	33,67	260,10	63,06	4,19
867 СБ 2017 г	Компот из кураги	200	1,20	0,00	28,76	134,80	0,00	0,00	0,86	0,03	11,20	14,20	6,40	0,56
ТН	Хлеб ржаной	70	3,87	0,70	22,44	82,25	0,07	0,00	0,98	0,00	11,31	59,02	12,81	8,26
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60
	Итого		39,95	40,23	157,53	1036,16	0,62	3,00	8,28	0,03	138,71	562,83	157,53	17,06
	ИТОГО		70,72	68,23	278,29	1779,29	1,27	14,38	13,25	0,20	306,21	993,40	246,62	24,94

34,54 34,65

день: понедельник

неделя: вторая

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
48 (3) СБ 1966 г *	Закуска из свежих помидор с зеленым горошком консервированным	100	2,55	0,10	6,90	40,00	0,03	0,00	0,02	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45
384 СБ 2017 г	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,10	11,39	43,06	333,67	0,17	0,00	0,28	0,10	103,60	122,50	44,10	1,17
42 СБ 2017 г	Сыр	30	7,80	7,83	0,00	103,20	0,01	0,00	0,00	0,06	300,00	192,00	13,50	0,30
960 СБ 2017 г	Какао с молоком стуженым	200	4,06	2,59	24,62	148,66	0,04	1,01	0,08	0,02	114,91	128,03	30,10	0,64
ТН	Хлеб пшеничный	100	7,20	0,90	48,70	117,50	0,10	0,00	0,72	0,00	1,80	101,20	22,80	3,20
	Итого		27,71	22,81	123,28	743,03	0,35	1,01	1,10	0,18	527,31	556,73	120,50	5,75

24,77 24,85

Обед

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
100 СБ 2017 г	Винегрет овощной	100	1,04	10,17	23,51	127,66	0,09	2,44	4,21	0,08	11,25	30,43	12,18	1,57

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
06/254 СБ 2017 г	Суп картофельный с горохом на курином бульоне с цыпленком, со сметаной	250/25/10	13,78	16,00	22,74	267,34	0,26	9,79	2,24	0,11	60,12	147,57	44,70	2,30
532 СБ 2017 г	Мясо говядины отварное	75	22,60	8,48	0,65	163,93	0,05	0,27	0,18	0,01	11,32	167,33	15,85	1,72
688 СБ 2017 г	Макароны отварные	200	5,52	6,66	48,00	282,18	0,12	0,00	0,28	0,04	13,76	60,49	10,88	1,10
859 СБ 2017 г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	33,86	137,90	0,01	1,84	0,08	0,00	2,60	4,40	2,00	0,06
ТН	Хлеб ржаной	70	3,87	0,70	22,44	82,25	0,07	0,00	0,98	0,00	11,31	59,02	12,81	8,26
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60
		Итого	46,97	42,17	151,20	1061,25	0,60	14,33	7,97	0,24	110,36	469,24	98,42	15,01
		Итого	74,67	64,98	274,47	1804,28	0,95	15,35	9,06	0,42	637,67	1025,97	218,92	20,77

35,38 35,49

день: вторник
неделя: вторая
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
3 СБ 2017 г	Бутерброд с сыром	30/20/5	7,51	9,59	14,80	176,69	0,04	0,00	0,07	0,07	206,60	148,45	13,20	0,54
48 (2) СБ 1966 г *	Закуска из свежих помидор и огурцов с консервированной кукурузой	100	1,30	0,43	5,96	31,50	0,00	8,00	0,25	0,02	9,75	29,50	12,00	0,30
384 СБ 2017 г	Каша молочная овсяная с маслом	250/10	10,38	16,79	47,45	383,14	0,24	0,00	0,20	0,07	141,86	234,42	70,48	1,72
945/942 СБ 2017 г	Чай с молоком	150/50/15	1,45	1,25	17,57	86,85	0,02	0,00	0,08	0,01	60,45	45,00	7,00	0,10
ТН	Хлеб ржаной	50	2,77	0,50	16,03	58,75	0,05	0,00	0,70	0,00	8,08	42,16	9,16	5,90
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60
		Итого	27,20	29,01	126,66	795,68	0,40	8,00	1,66	0,17	427,64	550,13	123,24	10,16

26,52 26,61

Обед

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
53 СБ 2011-2015 *****	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	0,00	0,03	0,00	13,20	19,20	14,70	1,20
197/254 СБ 2017 г	Расольник петербургский на курином бульоне с цыпленком, со сметаной	250/25/10	10,134	11,37	30,64	245,87	0,14	7,14	1,21	0,09	44,35	128,99	36,35	1,83
591 СБ 2017 г	Гуляш	50/50	13,91	16,69	6,51	247,95	0,03	3,74	0,14	0,00	15,68	167,21	24,92	2,57

19 СБ 2017 г	Каша гречневая	200	10,241	7,67	46,31	261,87	0,19	1,12	1,28	0,03	70,09	246,00	173,25	5,25
883 СБ 2017 г	Кисель фруктовый	200	0,125	0,05	24,88	102,28	0,00	0,14	0,02	0,00	1,80	1,03	0,17	0,03
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60
ТН	Хлеб ржаной	50	2,77	0,50	16,03	58,75	0,05	0,00	0,70	0,00	8,08	42,16	9,16	5,90
	<i>Итого</i>		<i>42,64</i>	<i>40,91</i>	<i>157,40</i>	<i>1052,57</i>	<i>0,50</i>	<i>12,14</i>	<i>3,74</i>	<i>0,12</i>	<i>154,10</i>	<i>655,19</i>	<i>269,95</i>	<i>18,38</i>
	ИТОГО		69,843	69,91	284,06	1848,24	0,90	20,14	5,40	0,29	581,74	1205,32	393,19	28,54

35,09 35,20

день: среда
неделя: вторая
Завтрак

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	
45 (1) СБ 1966 г *	Закуска из свежих огурцов и помидоров с зеленым луком	100	1,05	0,15	3,18	21,50	0,00	10,90	0,30	0,07	22,00	24,25	12,75	0,35	
384 СБ 2017 г	Каша молочная кукурузная с маслом	200/10	6,52	10,85	35,11	310,41	0,38	0,00	0,38	0,10	98,94	110,30	25,22	1,54	
608 СБ 2017 г	Биточки рубленые	60	7,46	10,87	7,46	157,00	0,13	0,00	1,29	0,00	29,35	104,70	13,44	1,06	
943/942 СБ 2017 г	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	19,96	79,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06	
ТН	Хлеб ржаной	50	2,77	0,50	16,03	58,75	0,05	0,00	0,70	0,00	8,08	42,16	9,16	5,90	
ТН	Хлеб пшеничный	100	7,20	0,90	48,70	117,50	0,10	0,00	0,72	0,00	1,80	101,20	22,80	3,20	
	<i>Итого</i>		<i>25,00</i>	<i>23,27</i>	<i>130,44</i>	<i>744,96</i>	<i>0,66</i>	<i>10,90</i>	<i>3,39</i>	<i>0,17</i>	<i>160,77</i>	<i>382,61</i>	<i>83,37</i>	<i>12,11</i>	

24,83 24,92

Обед

№ реч.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	
81 СБ 2017 г	Салат из квашеной капусты	100	1,66	5,01	9,19	89,75	0,00	3,00	0,01	0,00	53,93	29,71	16,46	0,61	
218/1040/254 СБ 2017 г	Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне с цыпленком	250/25	12,35	11,01	30,54	267,36	0,15	9,55	1,07	0,09	53,24	151,35	38,78	1,44	
607 СБ 2017 г	Шницель натуральный рубленый	250	18,58	21,70	5,93	300,73	0,26	0,00	2,66	0,00	34,03	223,00	25,84	2,41	
694 СБ 2017 г	Пюре картофельное	200	4,42	9,70	30,05	241,47	0,07	0,00	0,26	0,05	15,04	128,73	36,06	0,89	
867 СБ 2017 г	Компот из чернослива	200	0,19	0,03	25,58	100,80	0,00	0,58	0,40	0,00	4,00	6,00	3,60	0,10	
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60	
ТН	Хлеб ржаной	50	2,77	0,50	16,03	58,75	0,05	0,00	0,70	0,00	8,08	42,16	9,16	5,90	
	<i>Итого</i>		<i>43,77</i>	<i>48,41</i>	<i>142,16</i>	<i>1117,61</i>	<i>0,59</i>	<i>13,13</i>	<i>5,47</i>	<i>0,14</i>	<i>169,22</i>	<i>631,55</i>	<i>141,30</i>	<i>12,94</i>	
	ИТОГО		68,78	71,67	272,60	1862,57	1,25	24,03	8,86	0,31	329,98	1014,16	224,67	25,06	

37,25 37,38

день: четверг
неделя: вторая
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
688 СБ 2017 г.	Макароны отварные	200	5,52	6,66	48,00	282,18	0,12	0,00	0,28	0,04	13,76	60,49	10,88	1,10
620/783 СБ 2017 г.	Фрикадельки в соусе	55/50	9,52	5,03	9,97	163,00	0,15	1,17	0,60	0,05	68,90	139,95	19,42	0,95
424 СБ 2017 г.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	57,20	0,03	0,00	0,44	0,06	22,40	79,20	4,80	0,72
965 СБ 2017 г.	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,00	0,30	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
ТН	Хлеб пшеничный	100	7,20	0,90	48,70	117,50	0,10	0,00	0,72	0,00	1,80	101,20	22,80	3,20
		Итого	33,11	22,19	116,55	727,88	0,48	1,17	2,34	0,19	346,86	560,84	85,90	6,18

24,26 24,34

Обед

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
110 СБ 2017 г.	Винегрет с сельдью	100/20	4,03	11,93	28,01	154,71	0,09	3,34	4,58	0,10	31,00	47,63	14,68	1,85
196/254 СБ 2017 г.	Рассольник домашний на курином бульоне с щипленком, со сметаной	250/25/10	8,33	9,23	29,91	183,51	0,14	0,00	1,18	0,01	42,88	122,34	36,83	1,59
293 СБ 1971 г. ****	Котлеты из кур	75	7,49	9,72	6,72	191,56	0,10	0,00	3,42	0,02	45,02	204,20	28,54	1,03
315 СБ 2017 г.	Капуста тушеная	250	6,25	11,31	28,21	241,50	0,01	6,08	5,45	0,09	139,43	108,47	53,45	2,26
867 СБ 2017 г.	Компот из кураги	200	1,20	0,00	28,76	134,80	0,00	0,00	0,86	0,03	11,20	14,20	6,40	0,56
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60
ТН	Хлеб ржаной	70	3,87	0,70	22,44	82,25	0,07	0,00	0,98	0,00	11,31	59,02	12,81	8,26
		Итого	34,98	43,34	168,90	1047,08	0,46	9,42	16,83	0,25	281,74	606,46	164,11	17,16
		Итого	68,09	65,53	285,45	1774,96	0,93	10,59	19,16	0,44	628,60	1167,30	250,01	23,33

34,90 35,02

день: пятница
неделя: вторая
Завтрак

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
462 СБ 2017 г.	Вареники ленивые	200/25	22,60	23,90	23,30	352,00	0,08	0,98	1,06	0,10	284,94	354,52	39,18	1,06
384 СБ 2017 г.	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	7,95	12,15	40,03	301,99	0,22	0,00	0,28	0,10	122,60	213,90	63,90	1,43
71 СБ 2013 г. ****	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,33	17,50	106,30	14,00	23,33	20,00	0,90

42 СБ 2017 г	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	2,20	0,00	16,20	8,00	6,00	0,80
ТН	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	58,75	0,05	0,00	0,36	0,00	0,90	50,60	11,40	1,60	
	Итого		35,75	36,70	107,18	794,74	0,34	1,31	21,40	106,50	438,64	650,35	140,48	5,79	

26,49 26,58

Обед

№ рец.	Применение пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe	
555 СБ 2013 г ****	Свекла с маслом растительным	100	1,40	2,09	10,70	94,03	0,02	5,08	2,07	0,01	17,03	37,35	21,50	0,75	
187/254 СБ 2017 г	Щи из свежей капусты на курином бульоне с цыпленком, со сметаной	250/25/10	7,18	11,73	15,59	204,52	0,09	8,33	1,22	0,12	70,54	120,42	34,73	1,18	
619 СБ 2017 г	Тефтели	60/50	8,74	13,24	20,85	202,40	0,03	2,31	3,00	0,03	14,02	93,27	14,70	1,32	
379 СБ 2017 г	Каша гречневая	200	10,24	7,67	46,31	261,87	0,19	1,12	1,28	0,03	70,09	246,00	173,25	5,25	
883 СБ 2017 г	Кисель фруктовый	200	0,13	0,05	24,88	102,28	0,00	0,14	0,02	0,00	1,80	1,03	0,17	0,03	
ТН	Хлеб пшеничный	100	7,20	0,90	48,70	117,50	0,10	0,00	0,72	0,00	1,80	101,20	22,80	3,20	
ТН	Хлеб ржаной	70	3,87	0,70	22,44	82,25	0,07	0,00	0,98	0,00	11,31	59,02	12,81	8,26	
	Итого		38,75	36,37	189,46	1064,85	0,50	16,98	9,29	0,19	173,48	658,30	279,95	19,99	
	ИТОГО		74,51	73,07	296,64	1859,59	0,84	18,29	30,69	106,69	612,12	1308,65	420,43	25,78	

35,49 35,61

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания 2017 год.
А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.

* Рецептура кулинарной продукции для предприятия общественного питания

Под редакцией В.К. Юдаевой 1966 г.

** Сборник рецептов блюд

Под редакцией Марчука 1996 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания

Под редакцией Н.А. Лулея 1997 г.

**** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна. 2011-2015 г.

***** Сборник рецептов. Диетическое питание в столовых 1971 г.

Под редакцией В.И. Трофимовой.