Утверждаю:
Директор ГБПОУ»К-ИИТ».
Н.В.Болотникова

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" 2020 год

Перспективное 5-ти разовое 12-ти дневное меню для обучающихся ГБПОУ "К-ИИТ",

проживающих в общежитии на 2024 учебный год

Наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя 1 день													
Завтрак													
Каша геркулесовая	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,06	1,91	0,04	0,62	84,23	102,24	16,02	0,54
Масло сливочное	10	0,1	7,02	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	**480**	**15,38**	**23,06**	**88,7**	**629,62**	**0,205**	**1,91**	**0,06**	**0,66**	**154,42**	**360,84**	**85,02**	**3,22**
Обед													
Щи со сметаной	260	3,3	5,4	9,8	120,8	0,1	9,1	12,5	2,4	101,1	63,1	23,2	0,9
Гречка рассыпчатая	150	9,73	1,00	45.0	263.80	0.09	3,59	0.03	0,13	26.64	58.70	18.55	0.67
Сосиска отварная	70	7,32	14	14,96	139,2	0,003	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
Хлеб пшеничный	100	9,22	4,26	49,45	260	0,15	0	0	0	36,77	216,69	64,61	2,74
Компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	**780**	**30,13**	**24,66**	**102,1**	**633,79**	**0,283**	**13,91**	**12,68**	**4,21**	**206,57**	**451,52**	**135,84**	**6,1**
Полдник													
Булочка плюшка	100	4,28	5,37	24,1	166	0,09	1	0	0	24,22	0	0	0,9
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
Итого	**300**	**7,07**	**8,56**	**43,81**	**284,63**	**0,16**	**2,49**	**0,02**	**0,02**	**194,62**	**136,8**	**34,2**	**2,15**
Ужин													
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	25,6	44,67	24,71	13,16	0,54
Сосиски отварные	70	9,16	23,97	0,37	253,77	0	0	20	0	30,25	133,47	16,6	1,5
Хлеб пшеничный	100	9,22	4,26	49,45	260	0,15	0	0	0	36,77	216,69	64,61	2,74
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого	**470**	**19,91**	**33,31**	**70,51**	**648,31**	**0,17**	**34,95**	**20**	**25,6**	**112,14**	**376,87**	**95,87**	**5,03**
2-ой Ужин													