



Перспективное 5-ти разовое 10-ти дневное меню для обучающихся ГБПОУ "К-ИИТ" на 2026 учебный год

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Наименование блюда	выход (гр.)	Пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	100	5,36	2,1	54,83	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:	510	15,38	23,06	108,7	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
Макароны отварные с маслом	150	5,52	5,292	35,255	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	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
Соус основной	50	0,32	0,95	2,81	20,05	0,001	0,06	0,75	0	2,72	0,85	0,52	0,042
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	830	26,24	29,902	140,165	864,935	0,374	13,97	13,46	4,21	235,93	511,07	154,91	6,812
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													
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
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	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	460	19,17	12,28	61,59	374,64	0,19	3,59	0,02	0,17	81,06	322,69	88,11	3,49
2-ой Ужин													
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	54,83	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	340	10,56	6,7	67,15	294,84	0,605	0	3,2	0,2	28,8	166,5	48,4	3,28
Всего	2440	78,42	80,502	421,415	2448,665	1,534	21,96	16,76	5,26	694,83	1497,9	410,64	18,952
1 неделя 2 день													
Завтрак													
Каша рисовая с маслом	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Масло сливочное	10	0,1	7,02	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	4384	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	10,7	15,74	79,58	508,17	0,215	1,39	0,07	0,21	4542,2	402,33	99,36	3,12
Обед													
Борщ из свежей капусты	235	2,49	5,4	16,6	203,65	0,07	20,13	15	1,53	64,06	72,54	32,48	1,5
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
Котлета из мяса ЦБ	50	5,64	4,97	0,15	68,67	0,02	0,225	0	0	9,83	34,25	4,96	0,3
Салат из свеклы	100	2,86	10,18	19,00	150,7	0,02	3,8	0	4,6	63,3	73,76	37,66	2,4
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
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:	805	26,64	23,65	98,47	720,21	0,245	28,965	15,18	7,94	212,59	377,68	152,63	7,15
Полдник													
Булочка с повидлом	100	3,88	1,2	98	121,33	0,09	1	0	0	20	0	0	1,68
Чай	200		0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
Итого:	300	3,88	1,2	110,04	169,97	0,09	1	0	0	23,45	2	1,5	1,93
Ужин													
Рагу овощное	250	5,39	19,59	18,2	308,58	0,17	10,35	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,2
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
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:	560	14,83	31,05	79,79	683,22	0,36	10,35	0,41	3,22	109,65	508,23	127,49	5,69

2-ой Ужин													
Сосиска с картоф.пюре в тесте	110	6,08	24,31	11,11	338	0,1	0	0,011	0,121	7,13	37,21	10,42	0,924
Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	2,00	1,50	0,25
Итого:	310	6,20	24,31	23,15	386,64	0,10	0,00	0,01	0,12	7,58	39,21	11,92	1,17
Всего:	2455	62,25	95,95	391,03	2468,21	0,20	41,71	15,67	11,49	4895,47	1329,45	392,90	19,06

1 неделя 3 день

Завтрак													
Каша пшенная	210	7,79	9,9	35,91	266,89	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,85
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
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:	520	17,23	21,36	97,5	641,53	0,26	1,39	0,07	0,21	212,91	466,42	118,47	4,34
Обед													
Суп с вермишелью	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
Пюре картофельное	200	6,44	5,82	48,32	271,3	0,36	18,35	24,2	0	70,12	191,6	60,52	0
Печень тушеная	100	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	221,7	13,51	5,5
Салат из капусты	100	1,68	10,12	10,64	140,04	0,06	76,6	0,4	9,04	86,34	63,48	34,48	1,18
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
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:	920	28,3	36,65	145,95	1029,62	0,875	126,27	27,42	13,02	287,56	743,8	215,13	10,76
Полдник													
Беляш	80	7,39	30,3	13,82	111,37	0,09	1	0	0	24,22	0	0	0,9
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	280	7,51	30,3	25,86	160,01	0,09	1	0	0	24,67	2	1,5	1,15
Ужин													
Перловка рассыпчатая	150	3,00	4,49	20,9	139,44	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Масло сливочное	10	0,1	7,20	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	1,6
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:	430	9,02	13,79	83,72	502,63	0,265	4,81	0,23	1,85	145,88	359,83	118,08	3,79
2-ой Ужин													
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5

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:	350	14,52	16,06	61,87	437,44	0,69	0	3,22	0,24	83,51	334,59	89,51	4,59
Всего	2500	76,58	118,16	414,9	2771,23	2,18	133,47	30,94	15,32	754,53	1906,64	542,69	24,63

1 неделя 4 день													
Завтрак													
Каша «Дружба»	200	5,25	6,96	28,58	197,88	0,08	1,33	40,4	10,95	140,39	146,39	29,04	0,85
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	54,83	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:	500	10,73	9,06	95,45	429,92	0,185	1,33	40,4	10,95	166,74	300,99	76,04	3,03
Обед													
Рассольник со сметаной	260	5,03	11,3	42,38	243,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
Рис отварной	150	3,25	4,25	40,98	216,93	0,045	0	0,024	0,2279	15,78	59,94	26,91	0,62
Рыба туш с овощ.	100	16,82	7,17	4,24	148,98	0,05	0,96	3,75	0,6	62,8	84,25	44,84	1,09
Салат моркови	100	1,18	7,08	9,28	105,59	0,05	4,55	1,1	4,52	24,66	31,74	34,58	0,65
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
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Итого:	910	32,2	31,9	159,6	1012,29	0,42	16,54	5,264	9,4479	208,74	458,86	217,26	6,47
Полдник													
Булочка Плюшка	100	17,36	7,96	65,73	406,36	0,233	0,09	0	0	133,87	0	0	1,99
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	20,15	11,15	85,44	524,99	0,303	1,58	0,02	0,02	304,27	136,8	34,2	3,24
Ужин													
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	9,08	23,2	44,97	20,75	0,85
Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
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:	510	31,9	31,24	70,03	675,69	0,29	10,25	20,02	9,12	143,26	510,66	128,86	6,14
2-ой Ужин													
Пирожок с капустой печен	80	5,3	5,26	60,5	198	0,09	1	0	0	24,22	0	0	0,9
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	280	5,42	5,26	72,54	246,64	0,09	1	0	0	24,67	2	1,5	1,15
Всего:	2500	100,4	88,61	483,06	2889,53	1,288	30,7	65,704	29,5379	847,68	1409,31	457,86	20,03

1 неделя 5 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													
Суп гороховый на кур бульоне	260	10,5	3	37,5	218,9	0,3	5,7	0	2,9	44,5	130	39,3	2,3
Макаронь отварные с маслом	160	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Котлета из фарша курицы	75	10,68	11,72	5,74	276,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	54,83	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	3,45	2	1,5	0,25
Итого:	795	32,18	16,82	110,11	727,69	0,575	9,29	0,08	3,68	113,61	479,72	125,92	7,3
Полдник													
Булочка	80	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14	0,4	0	0	60,64	0	0	1,2
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	54,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
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:	380	16,38	6,9	122,32	541,99	0,275	1,62	0,18	1,68	136,04	197,13	77,53	4,15
Ужин													
Гречка рассыпчатая	150	9,73	1,00	45	263,8	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	14,38	0	21,88	83,19	16,06	0,75
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	530	29,71	9,02	69,16	415,64	0,31	3,93	14,41	0,13	85,74	360,58	100,72	4,41
2-ой Ужин													
Пирожок с капустой печеный	80	5,46	7,92	23,58	199,45	0	1,05	0	0	0	0	0	0
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:	280	8,25	11,11	43,29	318,08	0,07	2,54	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
Всего:	2465	101,9	66,91	433,58	2633,02	1,435	19,29	14,75	6,17	660,21	1535,07	423,39	20,33
2 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	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:	510	19,24	25,22	103,32	706,22	0,25	1,91	0,06	0,66	165,29	424,93	104,13	4,03
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	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 в соусе с томатом	100	24,47	32,82	7,7	592,63	0,04	1,06	4,75	0	52,72	40,85	7,92	0,42
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:	810	47,28	43,48	94,84	1087,22	0,32	14,97	17,43	4,21	240,09	365,17	127,76	5,08
Полдник													
Булочка Плюшка	100	17,36	7,96	65,73	406,36	0,233	0,09	0	0	133,87	0	0	1,99
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	20,15	11,15	85,44	524,99	0,303	1,58	0,02	0,02	304,27	136,8	34,2	3,24
Ужин													
Рагу овощное	250	5,39	19,59	18,2	308,58	0,17	10,35	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,2
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:	550	14,73	23,85	79,69	617,22	0,32	10,35	0,39	3,18	65,81	404,23	105,49	5,19
2-ой Ужин													
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
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	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:	350	14,52	15,88	61,87	437,44	0,69	0	3,22	0,24	83,51	334,59	89,51	4,59
Всего	2520	115,92	119,58	425,16	3373,09	1,883	28,81	21,12	8,31	858,97	1665,72	461,09	22,13
2 неделя 2 день													
Завтрак													
Каша пшенная	210	7,79	9,9	35,91	266,89	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,85
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	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:	520	17,67	21,18	113,35	706,68	0,29	2,61	0,25	1,89	261,96	508,95	149	5,11

Обед													
Борщ из свежей капусты	235	2,49	5,4	16,6	203,65	0,07	20,13	15	1,53	64,06	72,54	32,48	1,5
Пюре картофельное	200	6,44	5,82	48,32	271,3	0,36	18,35	24,2	0	70,12	191,6	60,52	0
Печень тушеная	100	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	221,7	13,51	5,5
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	54,83	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:	835	25,72	29,07	134,3	855,35	0,725	58,46	41,6	3,43	193,4	640,44	153,51	8,93
Полдник													
Булочка с повидлом	100	3,88	1,2	98	121,33	0,09	1	0	0	20	0	0	0,9
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:	300	4,44	1,2	125,89	235,12	0,12	2,22	0,18	1,68	69,5	44,53	32,03	1,92
Ужин													
Перловка рассып. с овощами	150	5,06	3,93	35,79	198,87	0,066	1,5	1,38	0	29,28	0	0	1,1
Салат из капусты	100	1,68	10,12	10,64	140,04	0,06	76,6	0,4	9,04	86,34	63,48	34,48	1,18
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:	550	16,08	18,31	107,92	647,55	0,276	78,1	1,78	9,04	152,84	282,17	100,59	5,27
2-ой Ужин													
Пирожок с картофелем печен	75	5,3	5,26	60,5	198	0,09	1	0	0	24,22	0	0	0,9
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
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:	345	13,45	10,55	115,04	500,03	0,265	2,49	0,02	0,02	220,52	289,4	79,7	4,08
Всего	2550	77,36	80,31	596,5	2944,73	1,676	143,88	43,83	16,06	898,22	1765,49	514,83	25,31
2 неделя 3 день													
Завтрак													
Каша «Дружба»	200	5,25	6,96	28,58	197,88	0,08	1,33	40,4	10,95	140,39	146,39	29,04	0,85
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
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:	510	14,69	18,42	90,17	572,52	0,27	1,33	40,42	10,99	221,45	469,08	117,15	4,34
Обед													
Суп с вермишелью	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13

Макароны отварные с маслом	160	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Рыба жареная	150	24,7	20,94	11,22	410,64	0,22	5	1,02	8,4	69	419,2	75,68	1,86
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	54,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,6
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:	860	38,97	25,9	115,7	831,92	0,575	19,93	1,47	10,61	193,87	744,92	200,85	6,28
Полдник													
Булочка Плюшка	100	17,36	7,96	65,73	406,36	0,233	0,09	0	0	133,87	0	0	1,99
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	20,15	11,15	85,44	524,99	0,303	1,58	0,02	0,02	304,27	136,8	34,2	3,24
Ужин													
Винегрет	100	2,52	20,28	8,32	258,52	0,08	10,68	0,4	9,08	42,8	79,82	36,08	1,5
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	5,36	2,1	54,83	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:	470	17,16	46,35	75,56	744,33	0,185	10,68	20,4	9,08	99,4	367,89	99,68	5,18
2-ой Ужин													
Сосиска с картоф.пюре в тесте	110	6,08	24,31	11,11	338	0,1	0	0,011	0,121	7,13	37,21	10,42	0,924
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	310	6,2	24,31	23,15	386,64	0,1	0	0,011	0,121	7,58	39,21	11,92	1,174
Всего	2450	97,17	126,13	390,02	3060,4	1,433	33,52	62,321	30,821	826,57	1757,9	463,8	20,214
2 неделя 4 день													
Завтрак													
Каша пшенная	210	7,79	9,9	35,91	266,89	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Масло сливочное	10	0,1	7,20	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	1,6
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:	490	16,04	22,39	90,55	634,92	0,285	2,88	0,09	0,23	371,99	537,13	132,06	3,79
Обед													
Рассольник со сметаной	260	5,03	11,3	42,38	143,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
Гречка	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
Курица в соусе с томатом	100	18,35	24,68	5,79	445,23	0,04	1,06	4,75	0	52,72	40,85	7,92	0,42
Хлеб пшеничный	70	5,36	2,1	34,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93

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	39,03	39,08	110,89	886,02	0,315	15,68	5,14	4,23	158,22	323,78	118,85	4,53
Полдник													
Пирожок с капустой печен	75	5,3	5,26	60,5	198	0,09	1	0	0	24,22	0	0	0,9
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:	275	5,86	5,26	88,39	311,79	0,12	2,22	0,18	1,68	73,72	44,53	32,03	1,92
Ужин													
Сосиска отварная	70	7,32	14	14,96	139,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
Макароны отварные с маслом	160	5,52	5,292	35,255	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
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:	530	22,18	23,552	111,705	658,935	0,27	3,59	0,03	0,13	83,06	404,59	100,66	5,1
2-ой Ужин													
Беляш	100	7,39	30,3	13,82	111,37	0,09	1	0	0	24,22	0	0	0,9
Винегрет	100	2,52	20,28	8,32	258,52	0,08	10,68	0,4	9,08	42,8	79,82	36,08	1,5
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:	400	12,7	53,77	41,85	488,52	0,24	13,17	0,42	9,1	237,42	216,62	70,28	3,65
Всего													
	2480	95,81	144,052	443,385	2980,185	1,23	37,54	5,86	15,37	924,41	1526,65	453,88	18,99
2 неделя 5 день													
Завтрак													
Каша пшенная	210	7,79	9,9	35,91	266,89	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
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	100	5,36	2,1	54,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,6
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Итого:	310	5,58	9,12	66,97	298,04	0,145	0	0,02	0,04	70,19	258,6	69	2,35
Обед													
Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,37	1,26
Перловка рассып. с овощами	150	5,06	3,93	35,79	198,87	0,066	1,5	1,38	0	29,28	0	0	1,1
Котлета из мяса ЦБ	75	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Соус основной	50	0,32	0,95	2,81	20,05	0,001	0,06	0,75	0	2,72	0,85	0,52	0,042
Хлеб пшеничный	100	5,36	2,1	54,83	183,4	0,105	0	0	0	25,9	152,6	45,5	1,93
Беляш	100	7,39	30,3	13,82	111,37	0,09	1	0	0	24,22	0	0	0,9
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
Итого:	925	34,64	51,46	141,48	843,96	0,412	11,75	17,18	0,65	143,99	468,4	115,96	7,632

Полдник													
Сосиска с картоф.пюре в тесте	110	6,08	24,31	11,11	338	0,1	0	0,011	0,121	7,13	37,21	10,42	0,924
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:	310	43,51	78,96	172,3	1300,59	0,582	13,24	17,211	0,791	321,52	642,41	160,58	9,806
Ужин													
Рагу овощное	250	5,39	19,59	18,2	308,58	0,17	10,35	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,2
Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
Масло сливочное	10	0,1	7,20	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
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:	660	35,93	44,65	79,79	889,47	0,4	10,35	20,41	3,22	148,65	651,23	147,49	7,49
2-ой Ужин													
Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,50	0,25
Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	9,08	23,2	44,97	20,75	0,85
Итого:	300	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	0,45	2	1,5	0,25
Всего	2505	119,78	184,19	472,58	3380,7	1,539	35,34	54,821	4,701	684,8	2022,64	494,53	27,528

Дни	выход (гр.)	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2520	115,92	119,58	425,16	3373,09	1,883	28,81	21,12	8,31	858,97	1665,72	461,09	22,13
2	2455	62,25	95,95	391,03	2468,21	0,2	41,71	15,67	11,49	4895,47	1329,45	392,9	19,06
3	2500	76,58	118,16	414,9	2771,23	2,18	133,47	30,94	15,32	754,53	1906,64	542,69	24,63
4	2500	100,4	88,61	483,06	2889,53	1,288	30,7	65,704	29,5379	847,68	1409,31	457,86	20,03
5	2450	101,9	66,91	393,58	2633,02	1,435	19,29	14,75	6,17	660,21	1535,07	423,39	20,33
6	2495	103,86	116,88	419,93	3164,73	1,74	29,72	21,12	8,31	749,32	1665,72	461,09	21,04
7	2550	95,81	144,052	443,385	2980,19	1,23	37,54	5,86	15,37	924,41	1526,65	453,88	18,99
8	2450	97,17	126,13	390,02	3060,40	1,433	33,52	62,321	30,821	826,57	1757,9	463,8	20,214
9	2480	95,81	144,052	443,385	2980,19	1,23	37,54	5,86	15,37	924,41	1526,65	453,88	18,99
10	2505	119,78	184,19	472,58	3380,70	1,539	35,34	54,821	4,701	684,8	2022,64	494,53	27,528
за 10 дней	24 905	969,48	1 204,51	3 857,10	29701,28	12,42	397,92	277,05	137,09	11377,05	14 680,03	4 144,02	191,90
Среднее за 10 дней	2 491	97	120	386	2970,13	1	40	28	14	1137,71	1 468	414	19
Норма дневного рациона	2500	90	92	383	2720,00	1,4	70			1200,00	1200	300	18
Выполнение %	100	107,72	130,925435	100,707572	109,20	88,7	56,84571			94,81		138,13	106,61

Зав.производством столовой

В.Г.Егорова

В.Г.Егорова