



Утверждаю
 Директор ГБПОУ ТАК
 Н.Р.Газизов

Примерное недельное меню завтрака и обеда с учетом содержания основных пищевых веществ, энергетической ценности продукции, витаминов и минеральных элементов.

На осенне - зимний период на 2022/2023 уч.год
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

Меню Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Мин. элементы (мг)				Витамины										
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Ca	Mg	P	Fe	B2,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг		
Завтрак																						
№200	Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, перловая, пшеничная) с изюмом	200/5	7,23	2,46	8,16	0,00	36,26	72,92	51,46	178,94	1,89	37,66	14,44	40,22	1,76	0,15	0,14	0,81	2,74	0,22		
	Масло сливочное	30	0,15	0,15	24,75	0,00	0,24	3,6	0	5,7	0,06	177	114	195,9	0,3	0	0,03	0	0,06	0		
ТТК	Кофейный напиток на молоке	200	1,50	1,59	1,41	0,00	12,78	53,06	6,09	39,15	0,07	6	4	11	0	0,01	0,06	0,05	0,4	0,26		
	Хлеб пшеничный	70	2,77	0,00	0,35	0,00	16,91	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0	0,46	0,06	0,02	0,56	1,09	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0		
Итого за Завтрак			13,63	4,20	35,03	0,00	76,20	148,14	83,2	301,64	3,89	220,66	133,94	247,42	2,94	0,28	0,28	1,64	4,88	0,48		
Обед																						
№40,	Салат Пёстрый	100	2,10	0,00	4,50	7,99	10,30	58,83	20,53	0,75	0,75	0,05	1867,37	389,12	3,7	0,03	0,05	0,6	1,2	21,65		
№60,	Суп картофельный	250	8,01	0,00	7,27	0,03	19,02	19,07	35,5	120,58	1,87	0	1100,34	203,39	1,36	0,14	0,11	2,38	4,84	9,64		
№126,	Голубцы ленивые	250/30	22,44	18,45	18,22	0,00	19,79	92,69	59,92	253,76	2,56	32,28	235,69	98,12	2,09	0,1	0,24	4,76	2,5	21,41		
№ 48,	Икра свекольная	30	0,61	0,00	2,14	0,00	3,16	10,51	7,08	14,45	0,42	0	50,34	10,66	1,13	0,01	0,01	0,09	0,23	1,05		
ТТК	Чай с сахаром	#####	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	12,08	3,23	3,16	0,63	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80		
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	0,00	53,13	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	0	1,43	0,18	0,07	1,76	3,41	0		
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	0,00	30,06	31,5	42,3	142,2	3,51	0	4,5	0,9	1,26	0,16	0,07	0,63	1,8	0		
Итого за Обед			41,93	18,45	33,25	8,04	114,50	218,48	162,56	630,6	8,43	32,33	4135,74	865,59	11,73	0,47	0,53	9,79	12,46	133,75		
Итого за день			55,56	22,65	68,28	8,04	190,70	366,62	245,76	932,24	12,32	252,99	4269,68	1113,01	14,67	0,75	0,81	11,43	17,34	134,23		

Меню Вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего			Mg	P	Fe	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
Завтрак																				
	Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая	200/5	6,70	1,44	7,74	26,61	212,11	67,78	170,6	2,15	0,19	0,13	0,95	0,01	0,26	0,15	0,14	0,81	2,74	0,22
	Сыр	30	7,89	7,89	7,98	0,00	105,18	16,5	180	0,21	0,01	0,11	0,06	2,04	0,21	0	0,03	0	0,06	0
	Масло сливочное	20	0,10	0,10	16,50	0,16	149,51	0	3,8	0,04	0	0,02	0	0,04	0	0,01	0,06	0,05	0,4	0,26
	Кофейный нап на мол	200	1,50	1,59	1,41	12,78	67,36	6,09	39,15	0,07	0,01	0,06	0,05	0,4	0,26	0,06	0,02	0,56	1,09	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	1,55	0	0,05	0,02	0,21	0,6	0
Итого за Завтрак			20,14	11,02	34,13	63,70	656,91	106,87	437,05	3,47	0,29	0,35	1,86	4,04	0,73	0,28	0,28	1,64	4,88	0,48
Обед																				
	Салат витаминный	100	1,48	0,00	4,55	10,79	93,43	18,33	30,3	0,91	0,03	0,04	0,56	0,98	6,34	0,03	0,05	0,6	1,2	21,65
	Щи с картофелем	250/10	9,93	8,20	11,06	8,81	178,81	27,48	106,18	1,73	0,07	0,09	2,29	5,18	12,01	0,14	0,11	2,38	4,84	9,64
	Рыба припущенная	110/50	20,02	0,01	3,19	4,08	126,29	4,76	7,79	0,19	0,01	0,01	0,17	0,36	0,3	0,1	0,24	4,76	2,5	21,41
	Рагу из овощей	200	3,79	0,04	9,10	20,58	187,33	28,35	67,17	1,14	0,07	0,06	1,07	2,47	4,63	0,01	0,01	0,09	0,23	1,05
ГТК	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	9,10	35,11	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,01	0,05	0,2	0,28	80
	Хлеб пшеничный	130	10,27	0,00	1,30	62,79	319,15	42,9	113,1	2,6	0,21	0,08	2,08	4,03	0	0,18	0,07	1,76	3,41	0
Итого за Обед			45,57	8,25	29,22	116,15	940,13	121,82	324,54	6,6	0,39	0,28	6,17	13,02	23,28	0,16	0,07	0,63	1,8	133,75
Итого за день			91,14	16,50	63,35	179,85	1597,04	228,69	761,59	10,07	0,68	0,63	8,03	17,06	24,01	0,44	0,35	2,27	6,68	134,23

Меню Среда

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г	Углево- всего	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. ж				всего	всего	Mg	P	Fe	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг	B1,мг	B2	PP
Завтрак																				
№192,	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200/5	6,48	1,36	8,09	31,05	228,61	0,1	0,35	2,39	0,1	76	56,48	161,05	1,54	0,15	0,1	0,35	2,39	0,1
	Масло сливочное	30	0,15	0,15	24,75	0,24	224,26	0,03	0	0,06	0	3,6	0	5,7	0,06	0	0,03	0	0,06	0
№301,	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	0,06	0,04	0,4	0,26	53,06	6,09	39,15	0,07	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	0,05	1,44	2,79	0	20,7	29,7	78,3	1,8	0,14	0,05	1,44	2,79	0
Итого за Завтрак			14,00	2,96	35,13	76,69	659,15	6,09	39,15	0,07	0,36	153,36	0,05	0,4	0,26	0,3	0,02	0,56	1,09	0,36
Обед																				

№15,	Салат Винегрет овощной	#####	1,30	0,00	2,30	7,20	54,00	106,87	437,05	3,47	0,29	0,35	0	0	0,73	0,28	0,28	1,64	4,88	0,48
№67,	Суп крестьянский с крупой	12,50	7,65	6,26	8,88	12,77	166,85	0	0	0	0	0	0	0	0					
№120,	Плов из отварной говядины	#####	18,51	13,64	20,05	50,13	465,01	18,33	30,3	0,91	0,03	0,04	0,56	0,98	6,34	0,03	0,05	0,6	1,2	21,65
№ 49,	Икра овощная закусочная	50,00	0,78	0,00	2,45	3,32	40,42	27,48	106,18	1,73	0,07	0,09	2,29	5,18	12,01	0,14	0,11	2,38	4,84	9,64
	Хлеб пшеничный	90,00	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	4,76	7,79	0,19	0,01	0,01	0,17	0,36	0,3	0,1	0,24	4,76	2,5	21,41
	Итого за Обед		40,03	19,90	35,43	160,04	1159,49	28,35	67,17	1,14	0,07	0,06	1,07	2,47	4,63	0,01	0,01	0,09	0,23	1,05
	Итого за день		53,51	22,86	77,17	232,38	1862,06	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0,01	0,05	0,2	0,28	80
	Хлеб пшеничный	130	10,27	0,00	1,30	62,79	319,15	42,9	113,1	2,6	0,21	0,08	2,08	4,03	0	0,18	0,07	1,76	3,41	0
0	Итого за Обед	0,00	139,16	62,66	148,48	572,10	4287,93	228,69	761,59	10,07	0,68	0,63	0	0	23,28	0,16	0,07	0,63	1,8	134,23
0	Итого за день	0,00	153,16	65,62	183,61	648,79	4947,08	234,78	800,74	10,14	1,04	153,99	0,05	0,40	23,54	0,46	0,09	1,19	2,89	134,59

Меню Четверг

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)				Витамины								
			всего	в т.ч. ж				всего												
								Mg	P	Fe	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг
	Завтрак																			
№205,	Каша манная молочная жидкая	4,13	1,03	5,53	27,08	177,33	47,69	54,76	0,36	0,05	0,06	0,34	0,01	0,18	1,54	0,15	0,1	0,35	2,39	0,1
	Сыр	3,95	3,95	3,99	0,00	52,59	150	90	0,11	0	0,06	0,03	1,02	0,11	0,06	0	0,03	0	0,06	0
№304	Кофейный напиток на молоке	1,50	1,59	1,41	12,78	67,36	53,06	39,15	0,07	0,01	0,06	0,05	0,4	0,26	0,07	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
	Хлеб пшеничный	4,56	0,00	0,48	29,52	0,00	12	39	0,66	0,07	0,02	0,54	1,32	0	1,8	0,14	0,05	1,44	2,79	0
	Итого за Завтрак		6,57	11,41	69,38	297,28	262,75	222,91	1,2	0,13	0,2	0,96	2,75	0,55	3,47	0,3	0,24	1,83	5,64	0,36
	Обед																			
№25,	Салат из свеклы с растительным маслом	#####	1,67	0,00	9,60	8,28	130,23	23,44	46,29	1,51	0,02	0,04	0,18	0,47	2,35					
№59,	Рассольник домашний	250/30	41,67	9,07	37,76	15,11	572,87	35,92	139,34	2,13	0,11	0,13	2,62	5,75	10,51	0,03	0,05	0,6	1,2	21,65
№436,	Жаркое по - домашнему	#####	25,40	0,05	25,80	23,00	429,00	61,07	109,65	4,65	0,19	0,11	1,95	3,4	10,65	0,14	0,11	2,38	4,84	9,64
№311,	Компот из смеси сухофруктов	#####	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	8,07	10,59	0,86	0,06	0,19	0,3	0	0,11	0,1	0,24	4,76	2,5	21,41
	Хлеб пшеничный	#####	2,84	0,00	0,36	17,39	88,38	11,88	31,32	0,72	0,06	0,02	0,58	1,12	0	0,01	0,01	0,09	0,23	1,05
	Итого за Обед		72,11	9,29	73,58	84,92	1306,17	140,38	337,19	9,87	0,44	0,49	5,63	10,74	23,62	0,28	0,41	7,83	8,77	53,75
	Итого за день		78,68	16,37	142,96	382,20	262,75	363,29	338,39	10	0,64	1,45	8,38	11,29	27,09	0,58	0,65	9,66	14,41	54,11

Меню Пятница

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)							Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	P	Fe	B2	PP	НЭ	B1,мг	PP	НЭ	C,мг	C,мг
Завтрак																				
№239,	Запеканка из творога со сметаной	200	34,67	32,71	15,59	29,04	401,059	40,84	287,13	0,92	0,09	0,39	0,86	7,04	0,49	0,15	0,1	0,35	2,39	0,49
	Масло сливочное	30	0,15	0,15	24,75	0,24	224,262	0	5,7	0,06	0	0,03	0	0,06	0	0	0,03	0	0,06	0
№301,	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	11,23	61,5089	6,09	39,15	0,07	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26	0,01	0,06	0,04	0,4	0,26
	Хлеб пшеничный	90	3,56	0	0,45	21,74	110,475	14,85	39,15	0,9	0,07	0,03	0,72	1,4	0	0,14	0,05	1,44	2,79	0
	Итого за Завтрак		39,82		42,22	62,25	797,305	61,78	371,13		0,17	0,51	2,09	10,1	2,25	0,3				0,75
Обед																				
№34,	Салат "Здоровье"	100	1,71	0,00	8,11	7,74	115,77	30,46	28,86	51,99	1,01	0,05	0,05	0,62	0,85	8,04	0,11	2,38	4,84	9,64
№69,	Суп из овощей	250/20	8,77	7,45	8,75	10,16	158,93	22,92	26,47	110,44	1,61	0,08	0,09	2,28	4,63	8,52	0,24	4,76	2,5	21,41
	Колбаса вареная отварная	50,00	6,90	4,18	4,50	0,10	113,19	9,4	8	48,68	1,4	0,01	0,03	0,83	1,89	0	0,01	0,09	0,23	1,05
№183,	Каша гречневая рассыпчатая	230/5	13,22	0,02	7,50	57,73	379,53	21,31	202,99	296,97	6,95	0,39	0,2	3,81	7,7	0	0,36	7,23	7,57	32,85
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0,14	0,05	1,44	2,79	0				0
	Итого за Обед		37,71	11,65	29,76	119,20	988,37	104,79	296,02	586,38	12,77	0,67	0,42	8,98	17,86	16,56	0,72	14,46	15,14	64,95
	Итого за день		77,53	11,65	71,98	181,45	1785,68	166,57	667,15	586,38	12,94	1,18	2,51	19,08	20,11	16,86	0,72	14,46	15,14	65,7