

БПОУ ВО «Белозерский индустриально – педагогический колледж им А.А. Желобовского»  
Вологодская область, Белозерский р-н, г.Белозерск, ул. Советский вал, д.12  
Телефон 2-23-07

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор БПОУ ВО

«Белозерский индустриально –  
педагогический колледж  
им. А.А. Желобовского».  
Смирнова Е.В.



## Примерное меню на 10 дней

Сезон: осенне- зимний

Возрастная группа с 15 лет и старше



№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества г.						Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины мг.							Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Неделя первая			Понедельник																		
Завтрак																					
№ 314	Каша манная молочная с м/с	200	7,6	7,8	29,2	269	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54							
№628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0,02	2	0,0005	0	3,45	2	1,5	0,25							
№1	Бутерброд с м/с	50/10	9,6	12,2	41	171	0,07	2,81	0,1	1,02	84,1	86,2	19,9	0,4							
	Яблоко	1 шт.	0,8	0	22,6	92	0,08	26	0,06	0	32	0	0	64							
	Итого завтрак:		18,2	20	106,8	588	0,26	31,72	0,2005	1,74	213,78	190,44	39,22	65,19							
Обед																					
№138	Суп картофельный с бобовыми на мкб	250	19,8	19,6	78,4	350,7	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13							
№451	Котлета	100	10,8	10,4	37,48	291,7	0,106	0	0,07	0,87	17,49	181,89	28,09	2,87							
№508	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	1,2	31,2	153,6	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67							
№639	Компот из с/ф	200	0,2	0,19	21	86	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02							
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91							
Итого обед:			41,84	36,39	180,58	1050	0,446	14,93	0,52	3,08	142,71	473,51	143,01	8,6							

		Полдник																
№591	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18,48	0	0,03
	Батон нарезной	80	9	5,3	36,4	169,5	0,05	1,8	0,1	0,4	42,1	50,1	12	0,04				
	Итого полдник:		10,36	5,3	65,42	285,69	0,05	1,8	0,1	0,4	52	68,58	12	0,07				
		Ужин																
№420	Макаронны отв.	180	4,84	5,2	21,1	173,1	0,108	4,31	0,03	0,16	31,97	70,44	22,26	0,8				
№461	Тфтели	100	11,55	13,75	12,15	220,5	0,98	0	0,05	0,86	16,51	172,4	26,2	2,42				
№294	Сырники из творога	200	7,8	8,95	28,88	162,6	0,07	2,9	0,5	8	82,1	80,3	21,26	1,91				
№705	Напиток из шиповника	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,5	45,07	1,08				
	Хлеб пшеничный	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,08	0	0	0	18,5	109	32,5	1,36				
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91				
	Итого ужин:		42,59	46,2	138,32	1073,49	1,358	8,43	0,31	10,7	224,83	595,14	182,54	10,48				
		Второй ужин																
	Ряженка	200	4,8	3,5	14	108	0,07	6,14	0,1	0,2	40	0	0,08	0,14				
№687	Булочка	80	7,3	9,8	29,44	133,5	0,05	1,8	0,4	9,8	5	0,1	12	0,04				
	Итого второй ужин:		12,1	13,3	43,44	241,5	0,12	7,94	0,5	10	45	0,1	12,08	0,18				
	Итого за день:		125,09	121,19	534,56	3238,68	2,23	64,82	1,634	25,92	678,32	1327,7	388,85	84,52				



	Итого обед:		37.84	40.17	162.0.9	981.03	0.28	17.84	0.42	2.94	266.62	503.52	140.75	7.28
Полдник														
№697	Молоко кипячёное	200	6	4	9.4	98	0.05	5.8	0.07	0.11	34	0	0.04	0.11
	Кондитерские изделия	100	4.37	7.07	36.8	228.2	0.08	0	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
	Итого полдник:		10.37	11.07	46.2	326.2	0.13	5.8	0.11	0.83	46.21	44.56	7.39	0.72
Ужин														
№29	Салат свекольный	100	3.8	3.5	14	40.8	0.02	1.6	0	0.2	19.8	36	4	0.12
№394	Жаркое по домашнему	300	19.54	23.55	59.2	623.2	0.13	13.64	0.1	1.14	63.6	289.7	58.9	3.14
	Сок	200	0.2	0	14	76	0.14	0	0.3	3	15	8	4	0
	Хлеб пшеничный	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,08	0	0	0	18,5	109	32,5	1,36
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91
	Итого ужин:		41.38	45.35	135.5	1143.5	0.46	15.24	0.4	4.34	143.15	561.2	134.65	7.53
Второй ужин														
	Йогурт	200	9.3	9.5	27.7	133.7	0.04	4.34	0.18	2.03	3.3	154	17	0.2
	Печенье	100	12.8	13.1	47.9	253.9	0.04	5.74	0	0.47	207.1	180.1	21	0.17
	Итого второй ужин:		22.1	22.6	75.6	387.6	0.08	10.08	0.18	2.5	210.4	334.1	38	0.37
	Итого за день:		132.5	141.59	535.9	3322.8	1.22	82.06	1.3	12.65	1078.19	1794.8	410.14	82.14

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества г.					Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины мг.							Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У	В	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Неделя первая	Среда																			

Завтрак

№257	Каша геркулесовая молочная с м/с	200	9.8	19.94	41.73	331.58	0.06	1.91	0.04	0.62	84.23	102.24	16.2	0.54
№1	Бутерброд с м/с	50/10	9.6	12.2	41	171	0.07	2.81	0.1	1.02	84.1	86.2	19.9	0.4
№692	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.6	0.07	1.49	0.02	0.02	170.4	136.8	34.2	1.25
	Дйцо куриное 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
	Итого завтрак:		27.27	67.2	102.72	683.98	0.7	6.21	3.36	1.86	341.18	337.14	71.7	3.29

Обед

№130	Рассольник со сметаной на мжб	250/10	5.03	11.3	32.28	143.6	0.14	9.81	0.21	2.42	30.1	85.8	33.4	1.16
№451	Биточки	100	10.8	10.4	37.48	291.7	0.106	0	0.07	0.87	17.49	181.89	28.09	2.87
№511	Рис отварной	180	4.86	5.04	20.16	168.93	0.024	0	0.024	0.023	4.4	59.94	19.46	0.39
№86	Салат овощной с м/р	100	8.26	10.12	10.64	140.04	0.06	76.6	0.4	9.04	86.34	63.48	34.48	1.18
№651	Компот из кураги	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 ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91

	Итого обед:		34.55	41.86	140.95	1026.06	0.45	87.63	0.88	14.03	214.08	554.14	182.71	9.53
Полдник														
	Фрукты	300	0.84	0.84	81.45	336.72	0.09	13.8	0	0.72	44.52	33.27	25.98	5.58
№687	Булочка	80	7.3	9.8	29.44	133.5	0.05	1.8	0.4	9.8	5	0.1	12	0.04
	Итого полдник:		8.14	10.64	110.89	470.22	0.14	15.6	0.4	10.52	49.52	33.37	37.98	5.62
Ужин														
№366	Запеканка из творога	200	6.5	6.4	2.5	104	0.08	8.1	6	0.1	0.44	126.1	6.72	1.16
№299	Рагу из овощей и птицы	250	15.38	19.59	18.2	308.58	0.17	10.35	0.39	3.18	28.59	185.54	38.39	2.2
№591	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03
	Хлеб пшеничный	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,08	0	0	0	18,5	109	32,5	1,36
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91
	Итого ужин:		41.08	44.29	98.02	932.27	0.42	18.45	6.39	3.28	83.68	557.62	112.86	7.66
Второй ужин														
	Кефир	200	5.7	3.5	20.36	238	0.04	4.34	0.1	0.18	203.3	154	17	0.2
№689	Слойка с яблоком	80	6.2	8,8	29,83	148	0,06	1,8	0,4	9,8	5	0,1	12	0,06
	Итого второй ужин:		11.9	12.3	50.19	386	0.1	6.14	0.5	9.98	208.3	154.1	29	0.26
	Итого за день:		122.94	176.29	502.77	3498.53	1.81	134.03	11.53	39.67	896.76	1636.37	434.25	26.36

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества г.						Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины мг.						Минеральные вещества мг.					
			Б	Ж	У					В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Неделя первая			Четверг																		
Завтрак																					
№ 262	Каша пшеничная молочная с м/с	200	12.36	7.1	49.16	309.04	0.12	4.77	0.04	0.17	35.52	78.27	24.73	0.89							
№ 1	Бутерброд с м/с	50/10	9.6	12.2	41	171	0.07	2.81	0.1	1.02	84.1	86.2	19.9	0.4							
			0.2	0	14	56	0.02	2	0.0005	0	3.45	2	1.5	0.25							
№628	Чай с сахаром Яблоко	1 шт.	0.8	0	22.6	92	0.08	26	0.06	0	32	0	0	64							
			22.96	19.3	126.76	628.04	0.29	35.58	0.2	1.19	155.07	166.47	46.13	65.54							
Обед																					
№109	Борщ со сметаной на мкб	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01							
№31	Плов из птицы отварной	300	53.14	64.76	58.64	1067	0.24	3	1.6	2.37	77.28	564.8	137.2	5.11							
			5.18	5.91	24.46	190.8	0.06	15.6	20	2.87	104	59.3	13.5	0.6							
№640	Кисель Хлеб ржаной	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03							
			5.04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91							
Итого обед:			66.62	82.33	135.43	1653.1	0.44	26.85	21.84	6.77	259.36	809.89	208.6	9.66							

Полдник														
	Ацидофилин	200	5.6	6.4	7.6	115	0.07	6.2	0.11	0.14	35	0	0.04	0.12
	Батон нарезной	80	9	5,3	36,4	169,5	0,05	1,8	0,1	0,4	42,1	50,1	12	0,04
	Итого подник:		14.6	11.7	44	284.5	0.12	8	0.21	0.54	77.1	50.1	12.04	0.16
Ужин														
№75	Икра овощная	100	0.1	0.2	0.4	82	0.04	2.2	0	0.3	14.5	22	3.28	1.47
№508	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	1.2	31.2	153.6	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
№608	Тефтеля мясная	100	10.8	12.4	28.2	254.5	0.06	3.04	0	0.8	20.7	143.7	25.05	0.44
№705	Напиток из шиповника	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.5	45.07	1.08
	Хлеб пшеничный	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,08	0	0	0	18,5	109	32,5	1,36
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91
	Итого ужин:		35.3	32.1	135.99	1007.39	0.39	10.05	0.21	2.91	156.12	496.4	159.7	7.93
Второй ужин														
	Ряженка	200	4,8	3,5	14	108	0,07	6,14	0,1	0,2	40	0	0,08	0,14
	Печенье	100	12.8	13.1	47.9	253.9	0.04	5.74	0	0.47	207.1	180.1	21	0.17
	Итого второй ужин:		17.6	16.6	61.9	361.9	0.11	11.88	0.1	0.67	247.1	180.1	21.08	0.31
	Итого за день:		157.08	162.03	504.08	3934.93	1.35	92.36	22.56	12.08	894.75	1702.96	447.55	83.6

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества г.						Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины мг.							Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У	4	5	6		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Неделя первая			Пятница																		
Завтрак																					
№ 262	Каша ячневая молочная с м/с	200	9.27	5.32	36.87	231.78	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67							
№ 1	Бутерброд с м/с	50/10	9.6	12.2	41	171	0.07	2.81	0.1	1.02	84.1	86.2	19.9	0.4							
№643	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31							
	Итого завтрак:		23.72	22.56	110.6	598.49	0.22	8.09	0.16	1.17	273.89	294.6	77.9	2.38							
Обед																					
№148	Суп картофельный с макаронными изд. на мкб	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							
№401	Гуляш	100	16.5	16.58	66.75	195.75	0.11	0	0.08	0.92	19.51	189.6	31.1	2.68							
№472	Картофельное пюре	180	4.84	5.2	21.1	173.11	0.05	4.26	0.08	0.27	32.87	104.87	30.6	1.72							
№29	Салат свекольный	100	3.8	3.5	14	40.8	0.02	1.6	0	0.2	19.8	36	4	0.12							
№639	Компот из с/ф	200	0,2	0,19	21	86	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02							
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91							

	Итого обед:		33.21	33.33	157.11	787.75	0.43	17.2	0.58	3.47	170.76	563.39	162.07	10.6
Полдник														
№697	Молоко кипячёное	200	6	4	9.4	98	0.05	5.8	0.07	0.11	34	0	0.04	0.11
	Батон нарезной	80	9	5,3	36,4	169,5	0,05	1,8	0,1	0,4	42,1	50,1	12	0,04
	Итого полдник:		15	9.3	45.8	267.5	0.1	7.6	0.17	0.51	76.1	50.1	12.04	0.15
Ужин														
№340	Сырники из творога с м/с	200	29.2	12.11	29.1	342.23	0.09	0.7	0.09	0.6	244.93	338.98	40.11	1.35
№420	Макаронны отв.	180	4,84	5,2	21,1	173,1	0,108	4,31	0,03	0,16	31,97	70,44	22,26	0,8
№461	Шницель	100	11.55	13.75	12.15	220.5	0.98	0	0.05	0.86	16.51	172.4	26.2	2.42
№702	Напиток из варенья	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.1	0.16	1.52	46.02	38.07	28.4	0.93
	Хлеб	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,08	0	0	0	18,5	109	32,5	1,36
	Хлеб ржаной пшеничный	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91
	Итого ужин:		63.99	49.36	138.54	1253.12	1.37	6.11	6.44	3.14	384.18	847.39	184.72	9.77
Второй ужин														
	Фрукты свежие	300	1.2	1.2	4.8	76	0.03	3	0.1	1.2	0	0.6	0.07	2
№687	Булочка	80	7,3	9,8	29,44	133,5	0,05	1,8	0,4	9,8	5	0,1	12	0,04
	Итого второй ужин:		8.5	11	34.24	209.5	0.08	4.8	0.5	11	5	0.7	12.07	2.04
	Итого за день:		144.42	125.55	486.29	3116.36	2.2	43.8	7.85	19.29	909.93	1756.18	448.8	24.94

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества г.						Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины мг.											Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	12	13	14	15							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
Неделя вторая	Понедельник																								
Завтрак																									
№ 340	Омлет натуральный	200	10.4	11.4	30.4	195	0.01	2.2	0.2	0.5	594	119.6	5.4	0											
№333	Макаронны отварные с сыром	290	14	10	44	316	0.08	8.1	6	0.1	126.1	143.1	6.72	1.14											
№ 1	Бутерброд с м/с	50/10	9.6	12.2	41	171	0.07	2.81	0.1	1.02	84.1	86.2	19.9	0.4											
№692	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.6	0.07	1.49	0.02	0.02	170.4	136.8	34.2	1.25											
	Итого завтрак:		36.79	36.79	135.11	800.6	0.23	14.6	6.32	1.64	974.6	485.7	66.22	2.79											
Обед																									
№138	Суп гороховый на мкб	250	19.8	19.6	78.4	350.7	0.13	10.12	0.24	0.4	22.83	69.89	29.09	1.13											
№60	Винегрет овощной	100	2.52	20.28	16.64	258.52	0.08	10.68	0.4	9.08	42.8	79.82	36.06	0.15											
№487	Котлета	100	10,8	10,4	37,48	291,7	0,106	0	0,07	0,87	17,49	181,89	28,09	2,87											
№511	Рис отварной	180	4.86	5.04	20.16	168.93	0.024	0	0.024	0.023	4.4	59.94	19.46	0.39											
№702	Напиток из варенья	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.1	0.16	1.52	46.02	38.07	28.4	0.93											
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91											

Итого обед:	43.58	60.32	193.07	1351.64	0.46	21.9	0.894	11.89	159.79	548.11	176.35	8.38		
Полдник														
Сок	200	0.2	0	14	0.14	0	0.3	3	15	8	4	0		
Печенье	100	12.8	13.1	49.7	0.04	5.74	0	0.47	207.1	180.1	21	0.17		
Итого полдник:	13	13.1	63.7	329.9	0.18	5.74	0.3	3.47	222.1	188.1	25	0.17		
Ужин														
№31	Салат овощной	100	7.7	7.8	35.07	201.3	0.06	15.6	20.1	1.72	103.1	56.3	21.75	0.6
№299	Овощи тушёные	230	9.1	9	30.1	135	0.07	2.3	0.1	0.7	90.9	64	3.65	1.46
№608	Тефтеля мясная	100	10.8	12.4	28.2	183	0.06	10	0.1	0.6	57.7	165	24.35	0.55
№640	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03
	Хлеб пшеничный	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,08	0	0	0	18,5	109	32,5	1,36
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91
	Итого ужин:	46.8	47.5	170.69	1038.99	0.36	27.9	20.3	3.02	306.35	117.5	531.28	117.5	6.91
Второй ужин														
	Ряженка	200	4,8	3,5	14	108	0,07	6,14	0,1	0,2	40	0	0,08	0,14
	Кондитерские изделия	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.08	0	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
	Итого второй ужин:	9.17	10.57	50.8	336.2	0.15	6.14	0.14	0.92	52.21	44.56	7.43	0.75	
	Итого за день:	149.34	168.28	613.37	3857.33	1.38	76.28	21.95	20.94	1715.05	1797.75	392.5	19	



Полдник														
	Йогурт	200	9.3	9.5	27.7	133.7	0.04	4.34	0.18	2.03	3.3	154	17	0.2
№687	Булочка домашняя	80	7.3	9.8	29.44	217.6	0.05	0.05	1.8	0	0.4	50.1	12	0.04
	Итого полдник:		16.6	19.3	57.14	351.3	0.09	4.39	18.18	2.03	3.7	204.1	29	0.24
Ужин														
№508	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	1.2	31.2	153.6	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
№439	Птица отв.	100	11,91	11,51	46	225,4	0,17	10,3	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,2
№294	Сырники из творога	200	7,8	8,95	28,88	162,6	0,07	2,9	0,5	8	82,1	80,3	21,26	1,91
№705	Напиток из плодов шиповника	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.5	45.07	1.08
	Хлеб пшеничный	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,08	0	0	0	18,5	109	32,5	1,36
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91
	Итого ужин:		44.11	39.96	182.27	1058.89	0.53	18.01	1.1	12.99	231.58	596.54	192.01	10.13
Второй ужин														
	Ацидофилин	200	5.6	6.4	7.6	115	0.07	6.2	0.11	0.14	35	0	0.04	0.12
	Конфеты	100	7.3	9.8	29.44	133.5	0.02	0	0	0.38	83.1	120	28.9	0.1
	Итого второй ужин:		12.9	16.2	37.04	248.5	0.09	6.2	0.11	0.52	118.1	120	28.94	0.22
	Итого за день:		119.88	128.16	518.13	3370.92	1.42	92.04	40.17	24.42	909.17	1616.74	432.62	86.12

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества г.						Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины мг.											Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
Неделя вторая			Среда																						
Завтрак																									
№ 262	Каша пшеничная молочная с м/с	200	12,36	7,1	49,16	309,04	0,12	4,77	0,04	0,17	35,52	78,27	24,73	0,89											
№ 8	Бульброд с м/с, сыром	50/10/22	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4											
№643	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31											
	Итого завтрак:		27,18	22,81	115,91	650,53	0,25	9,27	0,17	0,59	282,77	314,17	84,08	2,6											
Обед																									
№109	Борщ со сметаной на мкб	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01											
№608	Ёжки	100	10,8	10,4	37,48	291,7	0,106	0	0,07	0,87	17,49	181,89	28,09	2,87											
№299	Картофельное пюре	180	4,84	5,2	21,1	173,1	0,05	4,26	0,08	0,27	32,87	104,87	30,6	1,72											
№640	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03											
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91											
Итого обед:			23,94	27,26	110,91	860,1	0,296	12,51	0,39	2,67	128,44	472,55	116,59	8,54											
Полдник																									
	Сок	200	0,2	0	14	76	0,14	0	0,3	3	15	8	4	0											

	Кондитерские изделия	80	4.37	7.07	36.8	228.2	0.08	0	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
	Итого полдник:		4.57	7.07	50.8	304.2	0.22	0	0.34	3.72	27.21	52.56	11.35	0.61
Ужин														
№74	Икра овощная	100	3.8	3.5	14	40.8	0.04	2.2	0	0.3	14.5	22	3.28	1.47
№299	Овощи тушёные	230	9.1	9	30.1	135	0.07	2.3	0.1	0.7	90.9	64	3.65	1.46
№303	Рыба припущенная под яйцом	100/40	12.1	12.4	30.5	214	0.04	3.9	0.2	0.4	65.3	105	21	0.74
№702	Напиток из варенья	200	0.2	0	14	171	0.07	2.81	0.1	1.02	84.1	86.2	19.9	0.4
	Хлеб пшеничный	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,08	0	0	0	18,5	109	32,5	1,36
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91
	Итого ужин:		43.04	43.2	136.9	964.3	0.39	11.21	0.4	1.52	299.55	504.7	115.58	8.34
Второй ужин														
	Ряженка	200	4,8	3,5	14	108	0,07	6,14	0,1	0,2	40	0	0,08	0,14
№687	Булочка	80	7,3	9,8	29,44	133,5	0,05	1,8	0,4	9,8	5	0,1	12	0,04
	Итого второй ужин:		12,1	13,3	43,44	241,5	0,12	7,94	0,5	10	45	0,1	12,08	0,18
	Итого за день:		110.83	113.64	457.96	3020.63	1.27	40.93	1.8	18.5	782.67	1344.08	339.68	20.27

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества г.						Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины мг.							Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Неделя вторая	Четверг																				
Завтрак																					
№ 257	Каша геркулесовая молочная с м/с	200	9.8	19.94	41.73	331.58	0.06	1.91	0.04	0.62	84.23	102.24	16.2	0.54							
№ 8	Бутерброд с м/с, сыром	50/10/22	9.97	10.67	34.02	145.78	0.07	2.81	0.1	0.4	84,1	86,2	19,9	0,4							
№692	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.6	0.07	1.49	0.02	0.02	170.4	136.8	34.2	1.25							
	Яблоко	1 шт.	0.8	0	22.6	92	0.08	26	0.06	0	32	0	0	64							
	Итого завтрак:		23.36	33.8	118.06	687.96	0.28	32.21	0.22	1.04	370.73	325.24	70.3	66.19							
Обед																					
№130	Рассольник со сметаной на мкб	250/10	5.03	11.3	32.28	143.6	0.14	9.81	0.21	2.42	30.1	85.8	33.4	1.16							
№451	Котлета	100	10,8	10,4	37,48	291,7	0,106	0	0,07	0,87	17,49	181,89	28,09	2,87							
№511	Рис отварной	180	4.86	5.04	20.16	168.93	0.024	0	0.024	0.023	4.4	59.94	19.46	0.39							
№26	Салат витаминный	100	7.7	7.8	35.07	201.3	0.06	15.6	20.1	2.87	104	59.3	13.5	0.6							
№639	Компот из с/ф	200	0,2	0,19	21	86	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02							
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91							
	Итого обед:		33.63	39.73	158.49	1059.53	0.45	26.63	20.58	7.86	231.74	549.96	161.73	8.95							

Полдник														
	Кефир	200	5.7	3.5	20.36	238	0.04	4.34	0.1	0.18	203.3	154	17	0.2
	Батон нарезной	80	9	5,3	36,4	169,5	0,05	1,8	0,1	0,4	42,1	50,1	12	0,04
	Итого полдник:		14.7	8.8	56.76	407.5	0.09	6.14	0.2	0.58	251.54	204.1	29	0.24
Ужин														
№31	Салат сезонный	100	5.18	5.91	24.46	190.8	0.06	15.6	20	2.87	104	59.3	13.5	0.6
№210	Капуста тушёная	230	6.6	8.96	12.23	183	0.06	10	0.1	0.6	57.7	165	24.35	0.55
№461	Шницель	100	11.55	13.75	12.15	220.5	0.98	0	0.05	0.86	16.51	172.4	26.2	2.42
№705	Напиток из шиповника	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.5	45.07	1.08
	Хлеб пшеничный	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,08	0	0	0	18,5	109	32,5	1,36
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91
	Итого ужин:		41.73	46.92	97.14	1111.59	1.3	26.82	20.33	6.01	272.46	668.7	176.87	8.92
Второй ужин														
	Фрукты	300	1.2	1.2	4.8	76	0.03	3	0.1	1.2	0	0.6	0.07	2
	Печенье	100	12.8	13.1	47.9	253.9	0.04	5.74	0	0.47	207.1	180.1	21	0.17
	Итого второй ужин:		14	14.3	52.7	329.9	0.07	8.74	0.1	1.67	207.1	180.7	21.07	2.17
	Итого за день:		127.42	143.55	483.15	3596.48	2.19	100.54	41.43	17.16	1333.57	1928.7	458.97	86.47

№ рецепт.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества г.						Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины мг.							Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У					В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Неделя вторая	Пятница																				

Завтрак

№ 314	Каша манная молочная с м/с	200	7.6	7.8	29.2	269	0.09	0.91	0.04	0.72	94.23	102.24	17.82	0.54
№ 8	Бутерброд с м/с, сыром	50/10/22	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
№628	Чай с сахаром	15/200	0.2	0	14	56	0.02	2	0.0005	0	3.45	2	1.5	0.25
	Итого завтрак:		17.77	18.47	77.22	470.78	0.18	5.72	0.14	1.12	181.78	372.22	39.22	1.19

Обед

№138	Щи со сметаной на мкб	250/10	15.5	16.08	61	289.33	0.04	8.58	0.08	0.05	91.08	137.08	25.5	1
№273	Макаронны отварные	180	4.84	5.2	21.1	173.1	0.108	4.31	0.03	0.16	31.97	70.44	22.26	0.8
№29	Салат свекольный	100	3.8	3.5	14	40.8	0.02	1.6	0	0.2	19.8	36	4	0.12
№401	Гуляш	100	16.5	16.58	66.75	195.75	0.98	0	0.05	0.86	16.53	172.4	26	1.42
№640	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0	9.9	18.48	0	0.03
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91

Итого обед:

47.04 46.36 204.37 983.17 1.24 14.49 0.16 1.27 195.53 552.9 113.01 6.28

Полдник

№697	Молоко кипячёное	200	6	4	9.4	98	0.05	5.8	0.07	0.11	34	0	0.04	0.11
------	------------------	-----	---	---	-----	----	------	-----	------	------	----	---	------	------

№689	Булочка	80	8.8	9.8	35.5	223.5	0.05	1.8	0	0.4	19.8	50.1	1.2	0.04
	Итого полдник:		14.8	13.8	44.9	321.5	0.1	7.6	0.07	0.51	53.8	50.1	1.24	0.15
Ужин														
№394	Жаркое по домашнему	300	19.54	23.55	59.2	623.2	0.13	13.64	0.1	1.14	63.6	280.7	58.9	3.14
№294	Сырники из творога	200	7,8	8,95	28,88	162,6	0,07	2,9	0,5	8	82,1	80,3	21,26	1,91
	Сок	200	0.2	0	14	76	0.14	0	0.3	3	15	8	4	0
	Хлеб пшеничный	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,08	0	0	0	18,5	109	32,5	1,36
	Хлеб ржаной	50	5,04	5	12,5	168	0,09	0	0	0	26,25	118,5	35,25	2,91
	Итого ужин:		45.38	50.8	150.38	1265.3	0.51	16.54	0.9	12.14	205.45	596.5	151.91	9.32
Второй ужин														
	Ацидофилин	200	5.6	6.4	7.6	115	0.07	6.2	0.11	0.14	35	0	0.04	0.12
	Кондитерские изделия	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.08	0	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
	Итого второй ужин:		9.97	13.47	44.4	343.2	0.15	6.2	0.15	0.86	47.21	44.56	7.39	0.73
	Итого за день:		134.96	142.9	521.27	3383.95	2.18	50.55	1.42	15.9	683.77	1616.28	312.77	17.67

Циклическое меню составлено согласно требованиям Сан Пин.  
Меню составлено согласно:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.
2. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий общественного питания 1996 г.

