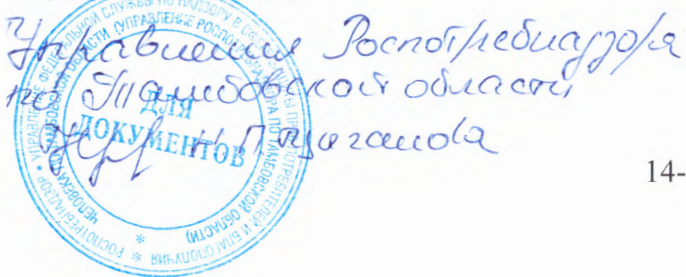


СОГЛАСОВАННО



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ТОГБПОУ
 «Строительный колледж»
 А.С. Зотов



Примерное
 14-ти дневное меню для обслуживания обучающихся
 в ТОГБПОУ «Строительный колледж»
 на 2023/2024 учебный год

Первый день

пептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)						
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
сб 1980	1/250	Суп картофельный с горохом и мясом	14	11	35	240			51	180	58	5	2						21
сб 1980	250	Плов	24	18	32	300				6	3		115	46					32
сб 1980	1/200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	0					0,04	
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06			0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12				2,85	
Итого:			54,4	57,6	510,3	1437,5	1073	378	144,6	357	304,1	14,55	2,015	0,12	1,26	0,16	6,68	21	

Второй день

пептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
б 1980	1/250	Суп картофельный с рисом и мясом	6,9	3	39,4	240	659	503	44	35	211	2			0,14	0,09	0,59	0,7
б 1980	1/100	Биточки	14	24	0,08	310			58	19	150	2	0	0	0,01	0,04	1,2	0
б 1980	1/200	Макароны	6,2	8,1	40,6	281		360	18		6							
сб 1980	1/200	Кисель плодово-ягодный	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	0					0,04
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12				2,85
Итого:			49,9	66,2	515,38	1653,5	782	911	243	96	532,1	14,85	0,015	0,12	0,21	0,15	4,87	0,7

Третий день

пептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
б 1980	1/250	Суп картофельный с пшеном	13,4	7,2	36,9	290	670	501	40	39	310	1,5		0,09	0,15	0,1	0,6	0,6
б 1980	1/100	Куры отварные	33,97	10,37	10	220							0					
б 1980	1/200	Каша гречневая	6,2	8,1	40,6	300		360	18			6						
б 1980	1/200	Компот из свежих яблок	0,23	0,29	20,39	103,6	87	34		50			0	0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
Итого:			76,5	57,06	526,49	1673,1	877	917	107,6	125	473,1	11,45	0,015	0,23	0,29	1,04	3,64	1

Четвертый день

пептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
б 1980	1/250	Щи из свежей капусты с мясом	6	6,2	18,9	250	670	401	62	32	215	1,7		0,01	0,08	0,08	1,81	22
б 1980	1/100	Рыба отварная	23,8	23,1	16,23	128	0,154	632	0,022	2,09	50,6	98,2	41,8	1,1		0,02		18
б 1980	1/200	Картофельное пюре	5,4	4,5	3,6	200	251	30		9,5	9	33	0,9		0,05	0,01	0,5	0,5
б 1980	1/200	Чай с сахаром	0,1	0,29	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
Итого:			58	65,19	473,43	1400,5	1044,15	1111	125,622	85,59	445,7	137,75	42,715	1,23	0,19	0,13	5,39	40,5

Пятый день

пептуры	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
сб 1980	1/250	Суп рассольник с мясом	5		25	165	700	540	42,5	386	220	2		0,01	0,03	0,05	1,5	
сб 1980	1/100	Тефтели	12	10,2		80	420	80	10	6	60	0,7			0,01	0,04	1,2	
сб 1980	1/200	Каша пшеничная	7,5	8,7	33,9	180			174,5	29,7	131	3,99	0,27		0,85		3,09	171
сб 1980	1/200	Кисель плодово-ягодный	0,1		28,5	134	12	112	14	4	4	1		0,02	0,02		0,1	2,8
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
Итого:			47,3	50	506	1318,5	1252	754	290,6	461,7	578,1	11,64	0,285	0,15	0,97	0,11	8,93	173,8

Шестой день

пептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							NA	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
сб 1980	1/250	Борщ из св. капусты	6	7,1	17,2	160	682	296	61	34	208	1,7		0,01 2	0,09	0,011	2	240
сб 1980	1/100	Жаркое	28	8,8	0,6	167			58	19	150	2			0,01	0,04	1,2	
сб 1980	1/200	Картофельное пюре	5,4	4,5	3,6	200	251	30		9,5	9	33	0,9		0,05	0,01	0,5	0,5
сб 1980	1/200	Компот из сухофруктов	0,74		39	105	4,2	16,8	14,2	1,4	86	0,18	0,02			0,004		1,2
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
Итого:			62,84	51,5	479	1391,5	1057,2	364,8	182,8	99,9	616,1	40,83	0,935	0,32	0,21	0,085	6,74	241,7

Седьмой день

Порядковый номер рецептуры	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
сб 1980	1/250	Щи из свежей капусты с мясом	6	6,2	18,9	250	670	401	62	32	215	1,7		0,01	0,08	0,08	1,81	22
сб 1980	1/100	Рыба жареная	23,8	23,1	16,23	128	0,154	632	0,022	2,09	50,6	98,2	41,8	1,1		0,02		18
сб 1980	1/200	Картофельное пюре	5,4	4,5	3,6	200	251	30		9,5	9	33	0,9		0,05	0,01	0,5	0,5
сб 1980	1/200	Кисель плодово-ягодный	0,1	0,29	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9						0,04
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
Итого:			58	65,19	473,43	1400,5	1044,15	1111	125,622	85,59	445,7	137,75	42,71	1,23	0,19	0,13	5,39	40,5

Восьмой день

Порядковый номер рецептуры	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
сб 1980	1/250	Суп-лапша домашняя с мясом	55,1	3,9	24,2	157	997	68	38	15	224	0,8		0,03	0,63	0,09	0,9	0,5
сб 1980	1/100	Куры отварные	24	18	32	390				6	3	3	115		46			32
сб 1980	1/200	Рис	6,2	8,1	40,6	281	251	30	18		6							
сб 1980	1/200	Чай с сахаром	0,74		39	105	4,2	16,8	14,2	1,4	86	0,18	0,02			0,004		1,2
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
Итого:			107,94	57,5	517,4	1611,5	1372,2	136,8	101,8	67,9	476,1	40,93	115,935	0,15	46,74	0,174	4,44	34,2

Девятый день

Порядковые номера рецептуры	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
б 1980	1/250	Суп картофельный с вермишелью и мясом	6,9	3	39,4	240	659	503	44	35	211	2			0,14	0,09	0,59	0,7
б 1980	1/100	Котлета	12	10,2		195	420	80	10	6	60	0,7			0,01	0,04	1,2	
б 1980	1/200	Капуста тушеная	5,4	4,5	3,6	200	251	30		9,5	9	33	0,9		0,05	0,01	0,5	0,5
сб 1980	1/200	Компот из свежих яблок	0,1	0,29	16,7	63	3	26	14	6	8	0,9					0,04	
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
Итого:			107,94	57,5	517,4	1611,5	1372,2	136,8	101,8	67,9	476,1	40,93	115,93	0,15	46,74	0,124	4,44	34,2

Десятый день

Порядковые номера рецептуры	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
б 1980	1/250	Борщ	6	6,2	18,9	250	670	401	62	32	215	1,7		0,01	0,08	0,08	1,81	22
б 1980	1/100	Тефтели	14	24	0,08	310			58	19	150	2			0,01	0,04	1,2	
б 1980	1/200	Каша пшенная	7,5	8,7	33,9	180			174,5	29,7	131	3,99	0,27		0,85		3,09	171
б 1980	1/200	Кисель плодово-ягодный	0,1		28,5	134	12	112	14	4	4	1		0,02	0,02		0,1	2,8
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
Итого:			50,3	70	499,98	1633,5	802	535	358,1	120,7	663,1	12,64	0,285	0,15	1,02	0,14	9,24	195,8

Одиннадцатый день

Порядковый номер рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
сб 1980	1/250	Лапша домашняя	6,9	3	39,4	240	659	503	44	35	211	2			0,14	0,09	0,59	0,7
сб 1980	1/100	Куры отварные	14	24	0,08	310			58	19	150	2	0	0	0,01	0,04	1,2	0
сб 1980	1/200	Рис отварной	6,2	8,1	40,6	281		360	18			6						
сб 1980	1/200	Компот из сухофруктов	0,1		16,7	63	3	26	14	6	8	0,9	0				0,04	
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	66	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
Итого:			49,9	66,2	515,38	1653,5	782	911	243	96	532,1	14,85	0,015	0,12	0,21	0,15	4,87	0,7

Двенадцатый день

Порядковый номер рецептуры	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества						Витамины (мкг)					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B-1	B-2	PP	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
б 1980	1/250	Суп картофельный с пшеном и консервами	13,4	7,2	36,9	290	670	501	40	39	310	1,5		0,09	0,15	0,1	0,6	0,6
б 1980	1/100	Биточки	33,97	10,37	10	220							0					
б 1980	1/200	Макароны	5,6	5,3	40	180	530	250	20	129	15	46			1,19	0,1	2,4	
б 1980	1/200	Чай с сахаром	0,23	0,29	20,39	103,6	87	34		50			0	0,02	0,08	0,92		0,4
	1/100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	120	22	6,6	6	28,1	0,8			0,06	0,02	0,19	
	150	Пирожок с повидлом	13,8	21,1	396,6	658,5			43	30	135	3,15	0,015	0,12			2,85	
Итого:			76,5	57,06	526,49	1673,1	877	917	107,6	125	473,1	11,45	0,015	0,23	0,29	1,04	3,64	1