

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБПОУ КК ЩИТ
А.А. Гребенник
19.08 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
на 2024-2025 учебный год
для студентов ГБПОУ КК «Щербиновский индустриальный
техникум», питающихся по талонам(внебюджет)

ст. Старощербиновская – 2024 год

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
	ДЕНЬ 1 (понедельник)															
	Завтрак															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1		1,2	1,9	0	0,02	
253	Каша рисовая	200	8,33	14,77	46,25	349,2	0,07	1,77	0,1	0,35		163,75	211,75	46,5	0,7	
101	Сыр порционный	25	4,95	4,95	0,37	66	0,01	0,05	0,05	0,075		130	90	6,25	0,15	
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0		124	110	27	0,8	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
	Обед															
106/107	Овощи свежие/соленые	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7		14	26	20	0,9	
128	Борщ	250	1,82	5	10,65	95	0,04	10,3	0	2,4		69	106	52,5	2,4	
369	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8		35	266	56	3,4	
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24	110	0,001	0,5	0	0		28	19	7	1,5	
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7		17,5	79	23,5	1,95	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
	Ужин															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1		1,2	1,9	0	0,02	
106/107	Овощи свежие/соленые	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7		14	26	20	0,9	
241	Каша пшенная	200	8,84	10,82	48,84	328	0,23	0	0,06	0,34		22	178	63,4	2,08	
412	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3		26	66	13	0,8	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0		11	3	1	0,3	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
	Итого за день		80,95	88,04	290,3	2300,3	0,996	72,12	0,31	8,215		686,65	1282,05	357,15	17,57	

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ДЕНЬ 2(вторник)															
	Завтрак															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
102	Сосиска отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8		
301	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Обед															
106/107	Овощи свежие/соленые	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	0,037	0,225	19	65,75	25,5	0,92		
291	Макароны	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04		
405	Курица в соусе с томатом	70/50	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,001	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Ужин															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
106(107)	Овощи свежие/соленые	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
243	Каша пшеничная	200	8,47	9,34	51,36	323,6	0,168	0	0,066	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04		
343	Рыба тушеная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Итого за день		78,62	80,44	272,8	2144,4	1,115	66,59	0,413	11,745	352,6	985,75	220,08	15,14		

№ по СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ДЕНЬ 3 (среда)															
	Завтрак															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
256	Каша пшенная молочная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,142	1,38	0,084	0,24	143,6	218,5	50	2,38		
101	Сыр порционный	25	4,95	4,95	0,37	66	0,01	0,05	0,05	0,075	130	90	6,25	0,15		
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Обед															
50	Салат из свежы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3		
133	Рассольник	250	1,85	5,075	5,075	109,5	0,09	10,1	0	2,3	20,25	58,75	24,25	0,95		
237	Каша гречневая	200	11,4	10,46	49,4	337,4	0,276	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06		
363	Мясо тушенное	100	17,5	6,1	2,99	136,51	0,05	1,2	0,08	4,86	11,26	143,61	18,36	2,3		
	Компот из смеси															
508	сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,001	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Ужин															
06(107)	Овощи свежие/соленые	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
291	Макароны	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04		
405	Курица в соусе с томатом	70/50	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Итого за день		86,71	80,135	308,7	2344,51	1,04	47,55	0,328	15,405	625,61	1294,96	424,3	22,32		

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 4 (четверг)															
	Завтрак															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1		1,2	1,9	0	0,02	
102	Сосиска отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15		15,5	74,5	9	0,8	
296	Макароны, запеченные с сыром	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	1,2		65	86	14	1,1	
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0		126	90	14	0,1	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
	Обед															
1	Салат из свежей капусты	50	1,05	5,05	4,65	68	0,02	0,025	12,8	2,25		28	21,5	10,5	0,4	
128	Борщ	250	1,82	5	10,65	95	0,04	10,3	0	2,4		69	106	52,5	2,4	
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		52	114	38	1,4	
412	Котлета куриная	100	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3		26	66	13	0,8	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,001	0,5	0	0		28	19	7	1,5	
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7		17,5	79	23,5	1,95	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
	Ужин															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1		1,2	1,9	0	0,02	
115	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	7,7	59,5	0,01	3,5	0	1,55		20,5	18,5	7,5	0,35	
398	Печень говяжья по-строгановски	70/40	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4		23	316	18	6,7	
240	Рис отварной	200	4,94	8,14	49,74	292	0,04	0	0,054	0,38		6,6	106,6	35	0,72	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0		11	3	1	0,3	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
	Итого за день		74,37	90,29	294,4	2245,1	1,126	31,555	21,054	16,38		520,5	1201,4	264	20,21	

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	ДЕНЬ 5 (пятница)															
	Завтрак															
101	Сыр порционный	25	4,95	4,95	0,37	66	0,01	0,05	0,05	0,075		130	90	6,25	0,15	
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1		1,2	1,9	0	0,02	
102	Сосиска отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15		15,5	74,5	9	0,8	
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,4	337,4	0,276	0	0,054	0,35		19	270,2	180,4	6,06	
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0		124	110	27	0,8	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
	Обед															
106/107	Овощи свежие/соленые	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7		14	26	20	0,9	
132	Рассольник	250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,095	12,47	0	2,4		26,25	64,75	27,75	1,025	
243	Каша пшеничная	200	8,47	9,34	51,36	323,6	0,168	0	0,066	1,06		7,6	47,6	10,54	1,04	
343	Рыба тушеная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2		35	203	39	0,8	
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24	110	0,001	0,5	0	0		28	19	7	1,5	
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7		17,5	79	23,5	1,95	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
	Ужин															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1		1,2	1,9	0	0,02	
	Овощи свежие/овощи соленые	100	1,1	0,2	4,6	23	0,06	25	0,14	0,7		14	26	20	0,9	
369	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8		35	266	56	3,4	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0		11	3	1	0,3	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55		10	32,5	7	0,55	
	Итого за день		92,205	78,45	299	2410,85	1,315	76,57	0,335	12,81		378,05	1288,45	442,19	21,145	

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ДЕНЬ 7 (воскресенье)															
	Завтрак															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
102	Сосиска отварная	50	5,2	9,35	0,1	105,5	0,11	0	0	0,15	15,5	74,5	9	0,8		
296	Макароны, запеченные с сыром	205	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	1,2	65	86	14	1,1		
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Обед															
1	Салат из свежей капусты	50	1,05	5,05	4,65	68	0,02	0,025	12,8	2,25	28	21,5	10,5	0,4		
146	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,77	63,25	0,06	5,75	0	1,2	10,75	40,25	16,75	0,6		
185	Картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	0,25	16	0,08	0,84	31,3	259	58,4	4,13		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,001	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Ужин															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
	Овощи свежие/овощи соленные	100	1,1	0,2	4,6	23	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9		
106/107	Каша пшеничная	200	8,47	9,34	51,36	323,6	0,168	0	0,066	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04		
343	Рыба тушеная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Итого за день		83,96	87,32	292,3	2288,2	1,124	53,305	13,166	14,15	420,05	1070,15	257,69	16,01		

№ по СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ДЕНЬ 8 (понедельник)													
	Завтрак													
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
262	Каша манная	200	6,2	7,46	30,8	215,4	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	2,5	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Обед													
	Овощи свежие/овощи													
106/107	соленые	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
128	Борщ	250	1,82	5	10,65	95	0,04	10,3	0	2,4	69	106	52,5	2,4
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,4	337,4	0,276	0	0,054	0,35	19	270,2	180,4	6,06
390	Тефтели из говядины	70/30	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Ужин													
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02
106	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого за день		71,73	72,42	307,1	2253,9	0,919	65,08	0,351	13,22	509,5	1158,8	417,6	19,32

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ 9 (вторник)													
	Завтрак													
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02
101	Сыр порционный	25	4,95	4,95	0,37	66	0,01	0,05	0,05	0,075	130	90	6,25	0,15
165	Суп молочный с мак. изд.	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	0,042	0,26	164,4	136,8	21	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Обед													
	Овощи свежие/овощи соленные													
106/107	Овощи свежие/овощи соленные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
128	Борщ	250	1,82	5	10,65	95	0,04	10,3	0	2,4	69	106	52,5	
369	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
	Компот из смеси сухофруктов													
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,001	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Ужин													
	Масло сливочное													
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02
106	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
245	Каша ячневая	200	6,58	9,12	41,02	272,4	0,12	0	0,058	1,1	53,4	225,8	27,8	1,2
412	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого за день		73,16	73,73	250,8	1957,5	0,852	69,97	0,23	8,885	605,7	1147,9	270,05	13,45

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ДЕНЬ 10 (среда)															
	Завтрак															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
101	Сыр порционный	25	4,95	4,95	0,37	66	0,01	0,05	0,05	0,075	130	90	6,25	0,15		
247	Каша геркулесовая молочная	200	8,56	14,12	31,52	287,5	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7		
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1		
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Обед															
106(107)	Овощи свежие(соленые)	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
156	Суп лапша домашняя	250	2,55	5,575	13,9	111	0,032	0,375	0,012	2,5	9	29,75	4,5	0,4		
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4		
390	Тефтели из говядины с рисом	70/30	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5		
494	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Ужин															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
106	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
343	Рыба тушеная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8		
237	Каша гречневая	200	11,4	10,46	49,4	337,4	0,276	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Итого за день		79,24	92,215	278,3	2250,62	1,263	68,245	0,506	13,255	663,75	1462,39	461,99	19,14		

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ДЕНЬ 11 (четверг)																
	Завтрак																
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8		74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0			
253	Каша рисовая	200	8,33	14,77	46,25		349,2	0,07	1,77	0,1	0,35	163,75	211,75	46,5	0,02		
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3		63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1		
101	Сыр порционный	25	4,95	4,95	0,37		66	0,01	0,05	0,05	0,075	130	90	6,25	0,15		
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25		144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6		117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Обед																
106/11	Овощи свежие/соленые	100	1,1	7,2	3,5		83	0,04	12,6	0	3,5	31	34	21	0,7		
128	Борщ	250	1,82	5	10,65		95	0,04	10,3	0	2,4	69	106	52,5	2,4		
412	Котлета куриная	100	10,5	7,5	6,5		132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8		
243	Каша пшеничная	200	8,47	9,34	51,36		323,6	0,168	0	0,066	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04		
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27		110	0,001	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6		117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Ужин																
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8		74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
106	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,5		24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
363	Мясо тушенное	100	15,2	17,4	2,3		227	0,004	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2		
291	Макароны	200	7,54	0,9	38,72		193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15		60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6		117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Итого за день		82,72	93,36	321,55		2459,1	0,864	52,84	0,376	14,795	694,85	1175,25	286,83	17,17		

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ДЕНЬ 12 (пятница)																
	Завтрак																
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02			
101	Сыр порционный	25	4,95	4,95	0,37	66	0,01	0,05	0,05	0,075	130	90	6,25	0,15			
301	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2			
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
	Обед																
106(107)	Овощи свежие(соленые)	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9			
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	0,037	0,225	19	65,75	25,5	0,92			
370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8			
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,001	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
	Ужин																
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02			
106(107)	Овощи свежие(соленые)	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9			
243	Каша пшеничная	200	8,47	9,34	51,36	323,6	0,168	0	0,066	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04			
405	Курица в соусе с томатом	70/50	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1			
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
	Итого за день		77,38	90,99	285	2268,2	0,929	65,82	0,513	8,76	468	996,15	228,29	15,8			

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ДЕНЬ 13 (суббота)															
	Завтрак															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
101	Сыр порционный	25	4,95	4,95	0,37	66	0,01	0,05	0,05	0,075	130	90	6,25	0,15		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
262	Каша манная	200	6,2	7,46	30,8	215,4	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Обед															
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	3,3	38	19	1,3		
128	Борщ	250	1,82	5	10,65	95	0,04	10,3	0	2,4	69	106	52,5	2,4		
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4		
412	Котлета куриная	70/50	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,001	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Ужин															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
106	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
237	Каша гречневая	200	11,4	10,46	49,4	337,4	0,276	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06		
381	Котлета говяжья	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Итого за день		74,58	85,57	293,82	2247,9	1,08	50,33	0,296	10,365	585	1221,7	428,85	21,99		

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ДЕНЬ 14(воскресенье)															
	Завтрак															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
301	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2		
101	Сыр порционный	25	4,95	4,95	0,37	66	0,01	0,05	0,05	0,075	130	90	6,25	0,15		
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Обед															
106/107	Овощи свежие/соленые	100	1,1	7,2	3,5	83	0,04	12,6	0	3,5	31	34	21	0,7		
	Суп картофельный с															
46	мясными фрикадельками	250	11,71	8,14	22,81	210,12	0,19	12,8	0,26	0,43	25,43	180,17	44,59	2,6		
429	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4		
405	Курица в соусе с томатом	70/50	6,8	6,75	2,05	96	0,01	1,15	0,01	0,25	17	45	8	0,5		
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1		
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Ужин															
105	Масло сливочное	10	0,005	8,2	0,8	74,8	0	0	0,005	0,1	1,2	1,9	0	0,02		
106(107)	Овощи свежие(соленые)	100	0,8	0,1	2,5	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9		
381	Котлета говяжья	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8		
291	Макароны	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,54	1,04		
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Итого за день		85,91	93,34	270,15	2269,42	1,031	60,12	0,71	9,865	607,93	1215,07	262,88	16,93		