

Приложение 6

к Государственному контракту

№ 4\К\2011

от \_\_ января 2011г.

## МЕНЮ

Примерные варианты рационов питания

для обучающихся и студентов Государственного образовательного учреждения среднего профессионального образования

Педагогический колледж № 4 комбината школьного питания

ООО "Школьник-ЮЗ" на 2010-2011 учебный год

буфеты-раздаточные

Колледжи БР 2011

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	100	0,8	10,1	3,6	110,3	13,5	0,02	0	13,3	0,6	37
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	8	9	24,4	153,2	2,7	0,04	0	14,1	1,9	128
	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	50/50	21,8	11,6	3,1	182,4	4	0,1	0,1	22,2	1,2	299
	Рис отварной	150	3,6	6,6	36,2	215,7	0	0,02	0	1,2	0,5	355
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,6	0,2	23,6	104	14	0,1	0	34	0,6	
	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,1	0,1	29,6	0,5	480

	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	481
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)	20	4,1	4,3	19,5	134	11,2	0,41	0,4	10,2	0,4	
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458
Итого			43,7	43,3	153,3	1108,4	55,2	0,9	0,8	161,0	10,3	

День 2 (Вторник)		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из моркови с черносливом с растительным маслом	100	1,6	10,4	13,5	100,1	4,3	0,06	0,1	27,4	0,8	51
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,1	8	24,9	167,9	4,5	0,07	0,1	51,1	1,7	115
	Рыба припущенная	80	14	1,8	0,3	70,9	0,4	0,07	0,1	20,9	0,5	272
	Пюре картофельное	150	3	7,1	8,4	165,3	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362
	Компот из плодов свежих витаминизированный	200	0,2	0,2	17,9	76,1	4,2	0,01	0	16,8	1,4	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Кисломолочный продукт с фруктовым наполнителем промышленного производства	125	3,2	3,2	9,8	86	3,6	0,17	0	136,2	0,1	
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/150	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458
Итого			32,9	32,2	117,7	875,1	30,3	0,59	0,7	353,6	10,4	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>День 3 (Среда)</b>		<b>Выход,</b>	<b>Белки,</b>	<b>Жиры,</b>		<b>Эн/ц,</b>	<b>С,</b>	<b>В2,</b>	<b>В1,</b>	<b>Са,</b>	<b>Fe,</b>	<b>№ тех. карты по ТИ</b>
<b>Наименование блюда</b>		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ккал</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	
<i>Обед</i>	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1,1	7,1	2,1	76,6	7,4	0,05	0	45,8	0,5	34
	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	6,9	9,5	22,5	192,7	8,9	0,18	0,1	73,9	5,8	85
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	25,4	27,3	16,7	450,2	8	0,27	0,2	32,7	4,7	294
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	39,9	0,1	0	0	19,5	0,6	430
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,06	0,1	29,6	0,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	481
	Мармелад из ламинарии (морской капусты) для детского питания	18	0	0	25,9	84,2	0	0	0	0,8	0,1	
<b>Итого</b>			37,6	44,8	106,4	986,6	24,4	0,64	0,6	216,3	13,7	

<b>День 4 (Четверг)</b>		<b>Выход,</b>	<b>Белки,</b>	<b>Жиры,</b>		<b>Эн/ц,</b>	<b>С,</b>	<b>В2,</b>	<b>В1,</b>	<b>Са,</b>	<b>Fe,</b>	<b>№ тех. карты по ТИ</b>
<b>Наименование блюда</b>		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ккал</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	100	1,29	7,12	8,16	102,6	5,67	0,02	0,03	31,96	1,43	561
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	3,4	8,4	10,5	150	6,7	0,08	0,1	24,3	2	104
	Гуляш из мяса отварного	50/50	18,9	12,4	3,4	188,9	0,5	0,1	0	0,6	0,2	299
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	8,4	37,2	259,6	0	0,11	0,2	18,6	4,5	353
	Компот из плодов сухих, витаминизированный	200	1,4	0,1	24,2	107,8	1,2	0,03	0	78,2	3,8	412

	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,06	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,6	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/80	0,4	0,4	9,8	47	7	0,02	0	16	2,2	458
Итого			36,7	37,72	122,56	998,9	21,1	0,5	0,63	213,3	16,1	

День 5 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из фасоли с сыром с соусом салатным	100	13,36	8,39	21,95	99,74	5,81	0,01	0,04	99,95	0,29	573
	Суп из овощей	250	2,6	5,2	9,1	103,4	25,18	0,1	0,1	42,8	0,6	109
	Печень по-строгановски	50/50	14,6	13,7	8,9	220,5	8,3	1,53	0,2	65,7	5	302
	Изделия макаронные группы А отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4	0	0,036	0,1	7,8	1	359
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0	14	2,8	407
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,4	18,5	54,6	0	0,06	0,1	29,6	0,5	481
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	4,7	21,3	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/80	0,6	0,6	15,7	75,2	11,2	0,03	0	25,6	3,5	458
Итого			43,66	40,49	154,55	989,24	54,49	1,866	0,74	299,45	15,19	

День 6 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты со сладким перцем	100	1,38	5,07	4,17	88,38	82,3	0,05	0,04	31,13	0,58	45
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	250	3,1	7,5	19,2	149,6	14,9	0,1	0,1	6,3	1,5	112
	Котлеты мясные рубленые собственного производства	80	14,7	18,2	7,3	224,1	0,8	0,12	0	9,3	1	307
	Рис отварной	150	3,6	6,6	36,3	215,7	0	0,02	0	1,2	0,5	355
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный	200	0,18	0,08	17,5	62,9	33,6	0,08	0,04	70	2,14	680
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	0,18	0,5	10,7	54,6	0	0,06	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
Плоды и ягоды свежие	1 шт/220	1,05	1,05	23,97	115,15	14,7	0,05	0,6	39,2	5,42	458	
Итого			26,8	39,4	137,64	998,83	146,3	0,56	1,08	200,73	13,14	

День 7 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
<i>Обед</i>	Икра из уваренных кабачков для детского питания пром. производства	100	1,4	5,5	9,2	93	26,1	0,05	0,1	29,2	0,9	76
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6,1	8	24,9	167,9	4,5	0,07	0,2	51,1	2	115
	Шницель натуральный рубленный из птицы (индейка)	75	11,7	9,8	13,2	177,7	2	0,1	0,1	29,7	1,2	347
	Рагу из овощей	150	2,55	6,9	11,25	128,25	9,45	0,15	0	32,1	1,05	374

	Компот из плодов сухих витаминизированный	200	1,4	0,1	24,1	107,8	1,2	0,03	0	78,2	3,8	412
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,06	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/150	0,6	0,6	14,17	70,5	10,5	0,03	0	24	3,3	458
Итого			27,95	31,8	126,02	888,15	53,75	0,57	0,7	287,9	14,25	

День 8 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным	100	1,4	4	10,2	86	9,7	0,05	0	22,1	0,8	54
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,7	6,1	10,6	122,3	14,5	0,1	0	50,4	1	108
	Тефтели рыбные (треска) собственного производства	80/40	18,2	6,88	9,6	169,6	0,8	0	0,16	52,32	0,48	288
	Пюре картофельное	150	3	7,1	8,4	165,3	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0	14	2,8	407
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,06	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Изделие кондитерское, обогащенное железом	20	1,9	3,9	12,1	88,4	0	0	0	0	1,2	
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458
Итого			33	29,68	114	932,4	52,3	0,44	0,56	240,02	12,18	

<b>День 9 (Среда)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Эн/ц, ккал</b>	<b>С, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ тех. карты по ТИ</b>
<i>Обед</i>	Винегрет овощной	100	1,6	10,2	6,7	129,1	8,7	0,04	0,1	21,1	0,7	72
	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на курином бульоне	250	8	9	24,4	153,2	2,7	0,04	0	14,1	1,9	128
	Жаркое по-домашнему (филе курицы)	200	25,4	27,3	16,7	450,2	8	0,22	0,2	32,7	2,7	294
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный	200	0,22	0,08	17,48	53,56	44	0	0	16,36	0,32	680
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,06	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	1,4	1,5	
	Батончик фруктово-злаковый	25	2,2	3,67	16,65	108,5	0	0	0	0	0	
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/80	0,5	0,5	11,8	37,6	14,7	0,05	0	39,2	0,5	
<b>Итого</b>			42,12	51,65	122,93	1075,16	78,1	0,49	0,6	154,46	8,12	

<b>День 10 (Четверг)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Эн/ц, ккал</b>	<b>С, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ тех. карты по ТИ</b>
<i>Обед</i>	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	26,7	0,04	0,03	45,72	0,61	45
	Уха ростовская	250	6,7	4,6	8,8	147,1	12,2	0,1	0,1	49,5	1,2	119
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	80/40	8,1	7,7	15,2	156,6	2,2	0,09	0	25,3	0,9	317

Изделия макаронные группы А отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4	0	0,03	0,1	7,8	1	359
Компот из плодов сухих витаминизированный	200	1,4	0,1	24,1	107,8	1,2	0,03	0	78,2	3,8	412
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,06	0,1	29,6	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
Плоды и ягоды свежие	1 шт/150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,5	0,03	0	32	4,4	458
Итого		29,92	31,28	140,45	1016,84	52,8	0,46	0,53	282,12	13,91	

День 11 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Огурец свежий	30	0,2	0	0,8	4,2	1,5	0,01	0	6,9	0,2	70
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	4,6	9,1	6,3	141	15,5	0,1	0,2	44,1	5,3	101
	Азу из мяса отварного	50/50	16,51	8,94	4,66	168,63	1,31	0,19	0,1	29,43	2,71	300
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	8,4	37,2	259,6	0	0,11	0,2	18,6	4,5	353
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0	14	2,8	407
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,06	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Пирожок печеный с яблоками	70	4,31	2,11	27,64	160,34	0,8	0,1	0	24	0,4	702



Итого	Плоды и ягоды свежие	1 шт/100	0,4	0,4	9,8	47	7	0,02	0	16	2,2	458
			39,62	30,05	135,8	1015,77	40,11	0,69	0,8	196,63	20,11	

День 12 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,3	3,1	9,3	73,2	3,8	0,05	0	21,9	0,9	51
	Суп из овощей с фасолью	250	2,6	5,2	9,1	103,4	25,18	0,1	0,1	42,8	0,6	110
	Биточки из кальмаров и рыбы (треска) собственного производство	100	14,34	6,08	15,59	193,63	1,15	0,14	0,16	53,83	1,06	284
	Пюре картофельное	150	3	7,1	8,4	165,3	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362
	Компот из плодов свежих витаминизированный	200	0,36	0,08	15,12	65,14	4,2	0,02	0,02	21	0,14	411
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,06	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Изделие кондитерское, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,9	3,9	32,1	128,4	0	0	0	0	1,2	
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/140	0,3	0,3	7,85	37,6	5,6	0,01	0	12,8	1,75	458
Итого			28	26,66	126,66	909,67	43,43	0,56	0,68	231,13	8,45	

День 13 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Огурец консервированный	30	0,2	0	0,8	3,9	1,5	0,01	0	6,9	0,2	70
	Суп рыбный	250	10,2	9,6	36,7	189,2	8	0,11	0,1	103,8	1,3	524
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства	100	15,7	11,6	15,5	240,2	0,8	0,18	0,1	39,3	2	347

Изделия макаронные группы А отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4	0	0,03	0,1	7,8	1	359
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	10,2	42,3	2,9	0	0	22,3	0,6	431
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
Фрукты и ягоды свежие	1 шт/170	0,72	0,72	16,63	79,9	11,9	0,04	0	27,2	3,76	458
Итого		38,52	30,12	147,93	953,9	25,1	1,05	0,6	250,9	10,86	

День 14 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,07	15,15	10,34	183,96	17,82	0,03	0,03	33,21	0,96	20
	Щи из шпината со сметаной	250	5,4	6,9	3,5	124,1	22,2	0,1	0,3	107,2	3,2	589
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20	2,5	2,3	0,1	31,4	0	0	0,1	11	0,5	261
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	50/50	9,3	5	14,3	131,7	0,9	0	0,1	87,5	0,2	274
	Картофель отварной	150	3	6,5	16,7	154	21,6	0,1	0,2	14,6	1,2	360
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0	14	2,8	407
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Печенье, обогащенное микроэлементами	20	4,1	4,3	19,5	134,4	11,2	0,41	0,4	10,2	0,4	

	(витаминизированное)											
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458
Итого			31,17	41,85	127,54	1060,36	97,52	1,37	1,43	343,71	14,36	

<b>День 15 (Среда)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Эн/ц, ккал</b>	<b>С, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ тех. карты по ТИ</b>
<i>Обед</i>	Салат из помидоров с растительным маслом	100	0,8	10,1	3,6	110,3	13,5	0,02	0	13,3	6	37
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	3,62	8,26	16,76	184,32	8,48	0,14	0,08	88,18	2	85
	Говядина, тушенная с черносливом	50/50	15,88	6,83	7,09	158,78	1,08	0,19	0,9	31,18	2,48	296
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	8,4	37,2	259,6	0	0,11	0,2	18,6	4,5	353
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	39,9	0,1	0	0	19,5	0,6	697
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Булочка "Городская"	50	5,9	5,2	35,9	213,9	2,3	0,1	0	8,2	0,5	500
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/80	0,4	0,4	9,8	47	7	0,02	0	16	2,2	458
Итого			39,3	40,09	149,55	1156,8	32,46	1,26	1,48	157,66	20,28	

<b>День 16 (Четверг)</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Эн/ц, ккал</b>	<b>С, мг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>В1, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>№ тех. карты по ТИ</b>
<i>Обед</i>	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	60	7,37	7,1	3,28	89,44	47,76	0,07	0,09	45,8	0,75	67

Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	3,4	8,4	10,5	150	6,7	0,08	0,1	24,3	2	104
Печень, тушенная в соусе	50/50	12,85	6,02	17,14	165,84	7,71	1,4	0,18	32,81	4,95	303
Изделия макаронные группы А отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4	0	0,03	0,1	7,8	1	359
Компот из плодов свежих витаминизированный	200	0,18	0,04	18,2	55,34	33,6	0	0	16,56	0,14	680
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
Печенье витаминизированное	20	4,1	4,3	19,5	134	11,2	0,41	0,4	10,2	1,5	
Фрукты и ягоды свежие	1 шт/100	0,4	0,4	9,8	47	7	0,02	0	16	2,2	458
Итого		39,8	34,46	146,52	1040,02	113,97	2,69	1,17	197,07	14,54	

День 17 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	100	3,45	4,91	28,11	91,06	5,94	0,05	0,02	101,08	1,23	57
	Суп из овощей	250	2,6	5,2	9,1	103,4	25,17	0,1	0,1	42,8	0,9	109
	Рагу из птицы (филе курицы)	200	17,3	19,1	13,5	266,1	9,3	0,21	0,2	27,9	2,6	342
	Какао-напиток на витаминизированном молоке	200	4,1	4	15,2	114,3	1,3	0,16	0	131,7	1,2	553
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Изделие творожное с фруктовым наполнителем	100	5,04	4	19,28	133,04	0	0	0	76	0	

промышленного производства												
Плоды и ягоды свежие	1 шт/140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0,2	22,4	3,1	458	
Итого		37,29	38,71	128,09	916,7	51,51	1,23	0,82	445,48	11,03		

День 18 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из морской капусты	100	1	10	7	122	0	0	0	0	0	521 (1)
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,1	8	24,9	167,9	4,5	0,07	0,2	51,1	2	115
	Котлеты рыбные любительские собственного производства	100	22,3	3,1	15,8	156,8	0,6	0,19	0	2,8	0,7	280
	Пюре картофельное	150	3	7,1	8,4	165,3	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362
	Компот из плодов сухих витаминизированный	200	1,4	0,1	24,1	107,8	1,2	0,03	0	78,2	3,8	412
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14,5	1,5	
	Ватрушка с джемом	70	4,3	5,7	37	231	0,4	0,1	0	8	0,4	702
Плоды и ягоды свежие	1 шт/150	0,5	0,6	14,17	70,5	10,5	0,03	0	24	3,3	458	
Итого			42,8	35,5	160,57	1164,3	20,7	1,2	0,6	243,4	13	

День 19 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из капусты краснокочанной с маслом растительным	100	1,13	10,27	9,19	134,57	59,26	0,07	0,07	74,84	0,85	46

Юшка картофельная с кабачками и помидорами	250	3,1	7,5	19,2	149,6	14,9	0,1	0,1	6,3	1,5	112
Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	50/50	17,02	9,49	4,84	157,82	1,73	0,17	0,15	45,88	1,55	298
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	8,4	37,2	259,6	0	0,11	0,2	18,6	4,5	353
Чай с сахаром	200	0,1	0	10	39,9	0,1	0	0	19,5	0,6	430
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
Плоды и ягоды свежие	1 шт/100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458
Итого		34,55	37,16	123,33	950,29	85,79	1,16	0,82	231,12	14,1	

День 20 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из овощей с кукурузой консервированной и соусом салатным	100	5,91	5,94	26,34	183,41	29,06	0,12	0,18	22,94	1,88	566
	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,9	4,83	6,4	90,27	12,3	0,03	0,03	50,4	0,7	99
	Рыба (филе), запеченная	80	21,3	9,4	4,42	174,32	0	0,01	0,02	65,19	0,14	7003
	Картофель отварной	150	3	6,5	16,7	194	21,6	0,1	0,2	14,19	1,2	360
	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	14	0,02	0	14	2,8	407
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/150	0,9	0,9	20,55	98,7	14,7	0,045	0	33,6	4,65	458

Итого

38,21	28,67	123,81	975,7	91,66	1,005	0,73	243,92	13,37
-------	-------	--------	-------	-------	-------	------	--------	-------

День 21 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1	14,12	21	138,92	0,25	0,05	0,02	43,77	0,52	34
	Суп из овощей	250	2,6	5,2	9,1	103,4	25,18	0,1	0,1	42,8	0,9	109
	Котлеты мясные рубленые	80	14,7	18,2	7,3	224,1	0,8	0,12	0	9,3	1	307
	Изделия макаронные группы А отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4	0	0,03	0,1	7,8	1	359
	Какао-напиток витаминизированный	200	4,1	4	15,2	114,3	1,3	0,16	0	131,7	1,2	553
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	70	5,05	3,32	28,28	176,32	0,33	0,04	0,07	7,78	0,5	476
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0,0	0,08	0,2	14,0	1,5	
Плоды и ягоды свежие	1 шт/80	0,3	0,3	7,85	37,6	5,6	0,015	0	12,8	3,5	458	
Итого			37,65	52,84	146,13	1138,44	33,46	0,595	0,49	269,95	10,12	

День 22 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из сельдерея, огурцов, яблок с растительным маслом	100	0,74	7,2	6,86	98,73	27,18	0,03	0,03	26,72	0,73	24
	Суп рыбный	250	10,2	9,6	36,7	189,2	8	0,11	0,1	103,8	1,3	524

Тефтели мясные с соусом собственного производства	80/40	8,1	7,7	15,2	156,6	2,2	0,09	0	25,3	0,7	317
Пюре картофельное	150	3	7,1	8,4	165,3	3,5	0,1	0,1	35,2	0,8	362
Чай с сахаром	200	0,1	0	10	39,9	0,1	0	0	19,5	0,6	430
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
Фрукты и ягоды свежие	1 шт/100	5,04	4	19,28	133,04	0	0	0	76	0	
Итого		31,38	36,5	125,64	925,77	40,98	1,01	0,53	330,12	6,13	

День 23 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Салат из моркови (с сахаром) с растительным маслом	100	1,18	7,08	0,27	106,75	3,18	0,06	0,06	24,66	0,65	52/2
	Рассольник домашний	250	2,28	4,98	13,9	115,18	11,53	0,08	0,1	44,98	1,08	103
	Рагу из птицы (филе индейки)	200	17,3	19,1	13,5	266,1	9,3	0,21	0,2	27,9	2,6	342
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный	200	0,18	0,04	18,2	55,34	3,3	0	0	16,56	0,14	680
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором	125	3,2	3,2	9,8	86	3,6	0,17	0	136,2	0,1	



	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)	20	4,1	4,3	19,5	134	11,2	0,41	0,4	10,2	1,5	
	Плоды и ягоды свежие	1 шт/220	0,88	0,88	21,56	103,4	15,4	0,04	0	35,2	4,84	458
Итого			33,32	40,48	125,93	1009,77	57,51	1,65	1,06	339,3	12,91	

День 24 (Суббота)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Fe, мг	№ тех. карты по ТИ
Обед	Помидор свежий	30	0,6	0,1	1,9	11,5	13	0,02	0	13,3	0,6	37
	Суп картофельный на мясном бульоне	250	4,75	7,33	28,38	170,8	13,53	0,18	0,18	24,6	4,7	107
	Мясо отварное	50	14,13	2,19	0	161,74	0	0,02	0,03	7	0,5	289
	Овощи отварные с маслом сливочным	150	0,03	3,72	24	149,9	0	0	0	0,54	0,02	03004
	Чай сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	10	41	0,1	0	0	19,6	0,6	431
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания	20	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0,6	0,1	29,6	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,6	0,4	18,5	88,4	0	0,08	0,2	14	1,5	
	Пирожок печеный с капустой	70	4,3	5,7	37	231	0,4	0,1	0	8	0,4	476
Итого			28,11	19,94	130,48	908,94	27,03	1	0,51	116,64	8,82	

Генеральный ректор

ООО "Школьник ЮЗ"

Борисова И.В.