Утверждаю
Директор ОБПОУ «ДСХТ»
_____Т.Ф. Брусильцева
«__» 2019 г

Примерное десяти дневное меню для столовой
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»
(для обучающихся из малообеспеченных семей)
на 2019-2020 учебный год

ЭЗ № 011 24-03-02-02/314
от 15.08.2019

Утверждаю
Директор ОБ ПОУ «ДСХТ»
Брусильцева Т.Ф._____

10-дневное меню
ОБ ПОУ «Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

1 день

Наименование блюд	Раскладка № рецептур	Выход	Закладка продуктов	Пищевые в-ва, гр.			Энерг. цени. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
Завтрак															
Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	№173 2011 г.	200/10/20	Крупа – 83,4 Сахар- 20 М/сл- 10	11,87	5,47	55,9	377,80	0,35	0,00	0,98	5,72	193,47	280,00	186,60	6,68
Яйца варёные	№209 2011 г.	40	Яйцо - 40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Бутерброд с маслом	№1 2011 г	40	Масло сливочное – 10 Хлеб пшеничный - 30	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,49	8,40	22,50	4,20	0,35
Чай	№ 376 2011 г.	200	Чай 2 Сахар 15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Обед															
Салат из капусты	№45 2011 г.	100	Капуста 98,6 Лук 12.5 Морковь 12.5 Сахар 5 м/р 5	1.33	6,08	8,52	94,12	0.20	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
Рассольник ленинградский	№ 96 2011 г.	300	Картофель 120 Морковь 15,0 Лук 7,2 Крупа рис 6 Огурец соленый 20,1 Масло растительное 4,8	3,12	3,00	20,37	120,96	0,12	9,00	0,00	2,88	46,20	250,75	38,10	1,20
Курица отварная	№288 2011 г.	100	Цыплята бр 182 м/сл 10 лук 5	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
Рис отварной	№ 304 2011 г.	200	Рис 72 М/сл 9	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
Компот из сухофруктов	№349 2011 г.	200	Сухофрукты 20 Сахар 20	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб ржано-пшеничный	П.р.	100	Хлеб 100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,12	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
Яблоко свежее	№ 338 2011 г.	100	Яблоко 100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Итого завтрак и обед:				**57,91**	**48,90**	**262,33**	**1778,12**	**0,96**	**42,00**	**196,98**	**13,86**	**411,00**	**1066,08**	**371,52**	**20,29**

ЭЗN 04 04-03-02 т. 312

2 день

Наименование блюд	Раскладка № рецептур	Выход	Закладка продуктов	Пищевые в-ва, гр.			Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
Завтрак															
Суп молочный рисовый	№121 2011 г.	250	Крупа - 15 Молоко -125 Сахар- 10 М/сл- 8	3,71	4,46	7,68	89,00	0,21	0,82	33,00	1,20	159,50	113,67	17,67	0,15
Кисель из свежих яблок	№352 2011 г	200	Яблоки свежие – 34,0 Сахар – 20,0 Крахмал – 8,0	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Печенье	Пр	50	Печенье - 50	3,80	4,90	33,50	225,00	0,04	0,00	0,10	0,15	14,50	45,00	10,00	1,00
Хлеб пшеничный	Пр	50	Хлеб - 50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Обед															
Икра свекольная	№75 2011 г	100	Свёкла – 95,7 Лук репчатый – 20,8 Томатная паста – 10,0 Масло растительное – 7,5 Сахар – 1,2	2,37	0,10	22,87	185,30	0,03	5,67	0,00	0,00	59,22	60,92	30,14	1,70
Борщ из свежей капусты с картофелем	№ 82 2011 г.	300	Свекла - 60 Капуста - 30 Картофель - 32,10 Морковь 15,0 Лук 14,4 Томат 3,6 М/р 6 Сахар 3	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,0	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
Рыба отварная с маслом сливочным	№226 2011 г	100/10	Треска – 158,0 Морковь – 6,0 Лук репчатый – 6,0 Масло сливочное – 10,0	22,35	1,05	0,00	98,85	0,08	0,75	9,75	1,35	29,40	227,85	31,35	0,60
Пюре картофельное	№ 312 2011 г	200	Картофель - 228 Молоко – 31,6 м/сл - 7	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
Напиток кофейный на молоке	№ 379 2011 г.	200	Молоко100 Сахар 20 Напиток 5	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
Хлеб ржано-пшеничный	П р.	100	Хлеб 100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,12	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
Апельсины	№338 2011 г	100	Апельсин - 100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42
Итого завтрак и обед				**52,83**	**23,18**	**251,38**	**1543,93**	**2,20**	**189,43**	**87,05**	**7,31**	**598,01**	**923,84**	**241,32**	**12,52**

Эз № 04 24-03-03-02/ 317

3 день

Наименование блюд	Раскладка № рецептур	Выход	Закладка продуктов	Пищевые в-ва, гр.			Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
Завтрак															
Сырники из творога с маслом сливочным	№219 2011 г	50/5	Творог – 51,0 Мука – 7,0 Яйцо – 10 М/р -3,0 М/сл – 5,0	9,44	10,90	6,11	160,00	0,14	0,13	48,50	1,44	80,50	114,58	11,54	0,35
Какао с молоком	№382 2011 г.	200	Сахар 20 Какао 4 Молоко 100	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,30
Булочка «Домашняя»	Пр	100	Булочка - 100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	4,00	0,00	19,80	70,00	27,40	1,30
Обед															
Салат из свежих помидор	№ 23 2011 г.	100	Помидор - 84,7 Лук - 27,4 М/р - 6	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
Суп картофельный с крупой	№101 2011 г.	300	Картофель 120,0 Рис – 6,0 Лук – 14,4 Морковь – 15,0 М/р – 3,0	2,36	3,25	14,53	102,90	0,10	9,90	0,00	0,00	32,04	67,17	27,33	1,05
Котлета рубленая из птицы с маслом	№295 2011 г	100/10	Цыпленок бр.-170 Батон – 16.0 Молоко св. – 24,0 Сухари пан. – 10,0 М/р – 6,0 М/с – 10,0	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Каша гречневая рассыпчатая	№ 302 2011 г..	200	Гречка – 83,4 М/с – 10,0	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	193,47	280,00	186,60	6,68
Соус сметанный с томатом и луком	№333 2011 г	50	Сметана – 12,5 Мука пшен. – 3,75 Лук репч. – 11,9 М/с – 1,0 Паста томат – 2,0	19,06	58,70	79,66	923,00	0,27	23,18	345,00	0,00	336,80	379,60	120,00	5,36
Компот из сухофруктов	№349 2011 г.	200	Сухофрукты 20 Сахар 20	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб ржано-пшеничный	П.р.	100	Хлеб 100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,12	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
Банан	№338 2011 г	100	Банан - 100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого завтрак и обед:				**78,36**	**113,19**	**359,01**	**2774,70**	**1,27**	**65,84**	**417,50**	**6,69**	**893,99**	**1330,58**	**542,05**	**24,73**

ЭВ N ОМ 24-03-03-027-312
от 15.08.19

4 день

Наименование блюд	Раскладка № рецептур	Выход	Закладка продуктов	Пищевые в-ва, гр.			Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Омлет натуральный	№210 2011 г	116	Яйца – 80 Молоко свежее – 30,0 М/с – 4, М/с – 10,0	10,78	19,20	2,04	224,00	0,20	0,10	125,50	0,56	79,72	174,60	12,48	2,04
Сыр порциями	№15 2011 г	30	Сыр российский – 32,0	6,96	8,85	0,00	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
Напиток кофейный на молоке	№ 379 2011 г.	200	Молоко100 Сахар 20 Напиток 5	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
Бутерброд с маслом	№1 2011 г	40	Масло сливочное – 10 Хлеб пшеничный - 30	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,49	8,40	22,50	4,20	0,35
Обед															
Винегрет	№ 67 2011 г.	100	Картофель -28.9 Свекла -19.1 Морковь -12.6 Огурец -18.8 Лук -17.9 М/р -10	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
Суп с макаронными изделиями и картофелем	№ 112 2011 г.	300	Картофель – 80,1 Морковь – 15,0 Лук – 14,4 Макароны – 15,0 М/р – 3,0 Паста томатная – 1,2	3,57	3,39	2,88	120,15	0,05	1,14	0,00	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
Плов из курицы	№ 291 2011 г.	300	Цыпленок бр. -192,0 Лук репч. – 16,0 Морковь – 20,0 Паста томатная – 4,0 М/р – 14,0 Рис – 72,0	25,42	15,70	53,60	458,00	0,16	9,00	29,20	0,00	69,52	263,00	81,00	3,00
Чай	№ 376 2011 г.	200	Чай 2 Сахар 15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Яблоко свежее	№ 338 2011 г.	100	Яблоко 100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Хлеб ржано-пшеничный	П р.	100	Хлеб 100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,12	0,00	0,00	0,90	23,00	106.00	25,00	3,10
Итого завтрак и обед:				**60,74**	**64,90**	**177,73**	**1601,92**	**0,72**	**32,69**	**272,70**	**55,90**	**710,71**	**1171,2**	**223,29**	**16,65**

ФЗ № 04 24-03-03-02/312
От 15.08.15

5 день

Наименование блюд	Раскладка № рецептур	Выход	Закладка продуктов	Пищевые в-ва, гр.			Энерг. ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества в-ва, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
Завтрак															
Сосиска отварная с маслом	№243 2011 г	80/5	Сосиска – 81 М/с – 5,0	9,92	7,52	1,04	114,40	0,06	1,46	0,06	0,00	12,20	145,80	16,20	1,78
Макароны отварные с маслом	№309 2011г.	200	Макароны – 70,0 М/сл - 4	7,14	10,50	39,90	282,86	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
Какао с молоком	№382 2011 г.	200	Сахар 20 Какао 4 Молоко 100	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,30
Творожный сырок	Пр.	50	Творожный сырок - 50	5,40	12,75	15,00	196,50	0,15	0,25	1,42	0,02	67,50	100,00	11,50	0,20
Хлеб пшеничный	Пр	50	Хлеб - 50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Обед															
Салат из свежих огурцов	№ 20 2011 г.	100	Огурцы свежие-118,8 М/р - 6,0	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
Суп крестьянский с крупой	№ 98 2011 г.	300	Капуста - 45,0 Картофель - 39,9 Морковь -15,0 Лук – 14,4 Рис – 12,0 М/р – 6,0	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12,00	0,00	0,00	59,10	267,00	31,80	0,93
Гуляш из свинины	№ 260 2011 г.	50/50	Свинина – 87,0 Лук - 12,0 М/р – 5,0 Мука пшен – 2,0 Паста томатная – 3,2	10,64	28,19	2,89	309,00	0,02	0,92	0,00	0,58	20,00	128,62	22,39	2,21
Картофель отварной	№310 2011г.	200	Картофель – 266,6 М/сл – 7,0	4,00	0,80	31,60	149,60	0,20	29,00	0,00	0,20	24,00	108,00	44,00	1,60
Кисель из свежих яблок	№ 352 2011 г.	200	Яблоки – 34,034 Сахар – 20,0 Крахмал – 8,0	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржано-пшеничный	П р.	100	Хлеб 100	5,60	1,10	49,40	229,90	0,12	0,00	0,00	0,90	23,00	106,00	25,00	3,10
Апельсины	№338 2011 г	100	Апельсин - 100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42
Итого завтрак и обед:				**55,86**	**71,85**	**256,50**	**1896,81**	**0,85**	**217,33**	**1,48**	**8,28**	**440,35**	**1126,2**	**236,28**	**14,90**

ОЗ № 04 24-03-03-02/3/17
от 15.08.15 г.

День: понедельник

Неделя вторая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюла	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак															
2011	243	Сосиска отварная	80/5	9,92	7,52	1,040	114,40	0,06	1,46	0,06	0,00	12,20	145,80	16,20	1,78
2011	302	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,86	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
2011	376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
2008		Батон	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:				**25,09**	**20,92**	**101,81**	**699,26**	**0,24**	**1,73**	**0,06**	**2,73**	**61,6**	**229,23**	**103,43**	**5,96**
Обед															
2011	338	Бананы	100	1,5	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
2011	101	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,53	102,9	0,1	9,90	0,00	0,00	32,04	67,17	27,33	1,05
2008	131	Капуста тушеная	200	4,4	4,1	18,5	131,1	0,1	42,3	0,1	1,8	106,8	38,3	73,1	2,3
2008	290	Оладьи из печени	100	23,8	13,3	8	273,7	0,3	17,2	8,2	3,9	13,0	20,6	337,1	7,5
2008	402	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	7,4	0,7
2008		Хлеб ржаной	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
Итого за прием пищи:				**38,66**	**22,05**	**114,13**	**844,9**	**0,74**	**79,4**	**8,3**	**8,3**	**186,64**	**174,97**	**573,93**	**16,15**
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				**63,75**	**42,97**	**215,94**	**1544,16**	**0,98**	**81,13**	**8,36**	**11,03**	**248,24**	**404,2**	**677,36**	**22,12**

Сбалансированность:

ДЛЯ ЭКСПЕРТНЫХ ЗАКЛЮЧЕНИЙ

ЭЗ № 04-24-03-03-02/332

15.08.10

День: вторник

Неделя вторая

Сезон осеннее-зимний

Возрастная категория: 12-18

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак															
2008	1014	Суп молочный с крупой	200	3,4	3,5	12,9	97,2	0	0,5	0	0	106,0	16,0	84,4	0,2
2011	376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
2011	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
2008		Батон	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого за прием пищи:				**16,51**	**11**	**74,05**	**462,04**	**0,13**	**0,32**	**100**	**0,24**	**160,0**	**127,93**	**165,93**	**4,33**
Обед															
2011	67	Винегрет	10	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	0,00	2,95	40,40	48,80	23,40	1,020
2011	112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,57	3,39	2,88	120,15	0,05	1,140	0,00	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
2011	260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	0,02	0,92	0,00	0,58	20,00	128,62	22,39	2,21
2011	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,60	6,68
2011	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,30
2008		Хлеб ржаной	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
Итого за прием пищи:				**38,08**	**44,82**	**136,8**	**1165,29**	**0,66**	**16,39**	**0**	**6,12**	**272,6**	**831,43**	**363,85**	**16,87**
Всего за день				**54,59**	**55,82**	**210,85**	**1627,33**	**0,79**	**17,11**	**100**	**6,36**	**432,6**	**959,36**	**529,78**	**21,12**

ЭЗ № 04 24-03-03-02/312

День: среда

Неделя вторая

Сезон осеннее- зимний

Возрастная категория: 12-18

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак															
2008	189	Каша рисовая жидкая	200	6,3	9,2	32,2	236,7	0,1	0,8	0	0,2	161,4	31,0	149,6	0,5
2008	445	Оладьи с изюмом	80	5,2	8,7	32,9	231	0,09	1	0,04	2,3	63	16	85	1,3
2011	376	Чай	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				**15,33**	**18,3**	**95,77**	**609,7**	**0,29**	**2,07**	**0,04**	**3,6**	**247**	**78,63**	**289,83**	**5,93**
Обед															
2011	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,0	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
2008	239	Котлеты рыбные	80	10,0	1,050	0,00	98,85	0,08	0,75	9,75	1,35	29,40	227,85	31,35	0,60
2011	312	Пюре картофельное	200	4,10	7,1	12,0	150,5	0,1	0,1	0	2,8	24,6	34,1	142,2	1,0
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0
2008		Хлеб ржаной	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
2008		Яблоко	300	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8
Итого за прием пищи:				**23,63**	**15,05**	**101,75**	**714,55**	**0,53**	**37,25**	**9,75**	**10,45**	**157,45**	**353,98**	**315,75**	**12,58**
Всего за день:				**38,96**	**33,35**	**197,52**	**1324,25**	**0,52**	**39,32**	**9,79**	**14,05**	**404,45**	**432,62**	**605,58**	**18,51**

ЭЗ и ОЧ 24-03-03-02/317
от 15.08.19

День: четверг

Неделя вторая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак															
2008	189	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,05	8,17	27,25	206,72	0,08	1,32	0,05	0,67	139,57	19,75	115,87	1,32
2011	376	Чай	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	22,13	11,73	2,13
2008		Батон	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
		Сыр (порциями)	32	7,38	9,52	0	116,63	0,01	0	0,1	0,21	282,48	11,77	160,5	0,32
Итого за прием пищи:				**21,46**	**20,59**	**88,12**	**625,35**	**0,19**	**1,59**	**0,15**	**0,88**	**454,65**	**66,65**	**353,1**	**4,77**
Обед															
2008	30	Салат Степной из разных овощей	100	1,4	3,1	7,9	67,0	0	6,8	0,5	1,5	24,9	20,7	46,1	0,9
2011	96	Рассольник ленинградский	300	3,12	3,00	20,37	120,96	0,12	9,00	0,00	2,88	46,20	250,75	38,10	1,20
2011	295	Котлета рубленая из птицы с маслом	100/10	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
2011	309	Макароны отварные	200	7,14	10,50	39,90	282,86	0,08	0,00	0,00	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
2008	349	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4
		Хлеб ржаной	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
Итого за прием пищи				**33,56**	**31,2**	**151,97**	**1025,02**	**0,29**	**18**	**20,25**	**9,79**	**154,9**	**436,75**	**215,7**	**9,75**
Итого завтрак и обед				**55,02**	**51,79**	**240,09**	**1650,37**	**0,48**	**19,59**	**20,4**	**10,67**	**609,55**	**503,4**	**568,8**	**14,52**

ЭЗ № ОИ 24-03-03-02/312

День: пятница

Неделя вторая

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак															
2008	189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	8,8	8,8	38,3	267,0	0,3	0,8	0	1,1	168,6	47,5	193,2	1,3
2011	376	Чай	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
2008		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
2008	467	Булочка домашняя	100	5,7	13,8	44,8	325,3	0,1	0	0,1	0,7	14,4	8,6	50,7	0,6
Итого за прием пищи:				**18,33**	**23**	**113,77**	**734,3**	**0,5**	**1,07**	**0,1**	**2,9**	**205,6**	**87,73**	**299,13**	**6,03**
Обед															
2008	56	Икра свекольная	100	2,0	3,0	10,1	75,9	0	5,8	0	1,5	33,5	22,9	46,3	1,5
2011	98	Суп крестьянский с крупой	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12,0	0,00	0,00	59,10	267,00	31,80	0,93
2007	678	Плов	250	20,9	20,9	26,1	376,0	0,1	1,0	0,2	3,0	16,0	37,9	207,5	2,8
2011	379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
2008		Хлеб ржаной	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
2008		Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи:				**38,64**	**33,7**	**147,59**	**1045,01**	**0,4**	**20,27**	**0,2**	**6,7**	**293,97**	**484,8**	**428,93**	**12,23**
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				**56,97**	**56,7**	**261,36**	**1779,31**	**0,9**	**21,34**	**0,2**	**9,6**	**499,57**	**572,53**	**728,06**	**18,26**

ЭЗ N 04 24-03-03-0377.1