

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Алейский технологический техникум»

Утверждаю

Директор КГБПОУ «Алейский
технологический техникум»



Для
документов

Я. Я. Ровейн

« 09 » 20 24 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Циклическое меню рационального питания 1 день

Период приема пищи	№ по сб/реп	Наименование блюда	Выход блюд	Эн.цен. (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	96	Масло слив.	15	132	0,01	12,4	0,09	0,002	0	0,08	0,2	4,8	6	0,08	0,04
	337	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,028	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	99	Колбаса п/к	30	140	4,86	13,38	0,00	0,06	0	0	0	2,7	61,2	7,5	0,69
	302	Каша молочная манная с маслом	200/10	218	6,10	8,3	29,90	0,065	0,22	64,16	0,63	127,66	107,32	18,61	0,42
	692	Кофейный напиток	200	103	2,50	1,8	20,30	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
		Батон	50	133	3,75	1,5	25,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Обед	139	Суп картофельный с горохом	250	167	6,2	5,6	22,3	0,11	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	437	Гуляш из говядины	100	132	13,9	6,5	4,0	0,07	0,66	0,0	0,98	18,21	320,04	42,3	4,71
	520	Картофельное пюре с маслом	200	252	4,2	11	29	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	38,07	111,44	1,39
		Огурец свежий	50	7	0,80	0,1	2,50	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	773	Булочка "Веснушка"	50	157	3,8	3,1	28,2								
	685	Чай с сахаром	200	53	0,20	0	13,70	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
		Хлеб пшеничный, ржаной	100	232	7,5	0,9	48,4								
Ужин	335	Макароны запенные с яйцом	100	151	5,2	6,5	17,1	0,086	0,74	10,46	1,18	16,41	99,28	22,52	0,57
	487	Бедро кур отварное	100	276	23,70	20	0,43	0,06	0,91	50,56	0,73	19,6	168,64	19,97	1,87
	508	Каша гречневая	200	264	9,50	7,7	38,20	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
	639	Компот из сух.фруктов*С*	200	124	0,6	0,0	31,4	0,03	0,52	13	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
		Хлеб пшеничный	100	232	7,5	0,9	48,4	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
		Кондитерские изделия	50	224	3,3	8,4	34								
Итого				2271	108,70	112,68	394,00	1,001	34,8	244,57	6,42	553,17	1176,36	477,75	16,82

Циклическое меню рационального питания 2 день

Период приема пищи	№ по сб/реп	Наименование блюда	Выход блюд	Эн.цен. (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	96	Масло слив.	15	132	0,01	12,4	0,09	0,002	0	0,08	0,2	4,8	6	0,08	0,04	
	97	Сыр	30	62,8	5,08	4,6	0,28	0,028	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	227	6,8	10,1	27,51	0,13	0,228	65,38	65,38	141,6	176,07	50,38	1,19	
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0,0	13,7	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1	
		Батон	50	133	3,75	1,5	25,7									
		фрукты	100	46	0,4	0,0	1,3	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
Обед	160	Суп молочный вермишелевый	250	151	5,5	5,5	19,9	0,06	0,65	29,58	0,45	135,61	113,34	18,01	0,1	
	492	Плов из птицы	100/200	387	19,7	20	31,5	0,07	0,6	35,7	0	22,39	207,97	40,64	1,91	
		Помидоры свежие	100	19,9	0,6	0,2	4,2	0,06	25	200	0,4	14	57	20	0,9	
	775	Булочка российская	60	209	4,3	5,1	36,4	0,11		0,018	4	31	89	13	1,3	
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0	13,7	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04	
		Хлеб пшеничный, ржаной	100	232	7,5	0,9	48,4									
Ужин	374	Рыба запеченная	100	131	14,43	6,78	3,28	0,086	0,74	10,46	1,18	16,41	99,28	22,52	0,57	
	145	Котлета говяжья	75	209	12,7	11,5	12,8	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43	
	534	Капуста тушеная	200	151	4,3	6,5	18,8	0,07	32,96	0	3,43	102,6	79,53	39,53	1,51	
	639	Компот из сухофруктов*С*	200	171	2,4	0,1	41,4	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
		Хлеб пшеничный	100	232	7,5	0,9	48,4	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2	
		Кондитерские изделия	50	224	3,3	8,4	34					5	5	5	0,15	
		Горошек зеленый	100	35	3,0	0,0	6,0	0,11	10,0				62	21	0,7	
Итого				2599,7	88,67	94,48	381,36	0,856		350,318	79,58	659,07	1110,65	307,73	14,45	

Циклическое меню рационального питания 3 день

Период приема пищи	№ по сб/рец	Наименование блюда	Выход блюд	Эн.цен. (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	96	Масло слив.	15	132	0,01	12,40	0,09	0,00	0,00	0,08	0,20	4,80	6,00	0,08	0,04	
	337	Яйцо вареное	40	62,80	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
	99	Колбаса п/к	30	140	4,86	13,38	0	0,06	0	0	0	2,7	61,2	7,5	0,69	
	302	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	325	2	2,6	14,2	0,54	0	0	0,3	160	686	100	3,6	
	685	Чай с сахаром	200	53,00	0,20	0,00	13,70	0,01	0,26	9,00	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10	
		Багон	50	133	3,75	1,5	25,7		0	0						
		Фрукты	100	46,00	0,40	0,00	1,30	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	132	Рассольник со сметаной	250/10	172	3,8	4,10	10,6	0,11	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9	
	43	Салат из белокачанной капусты	100	88	1,4	5,1	8,9	0,033	1,8	426	0,515	15	15	5	0,17	
Обед	145	Шницель говяжий	75	209	12,7	11,5	12,8	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43	
	516	Макаронь отварные	200	262	7,3	5,6	44,5	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99	
	769	Булочка домашняя	50	197	3,8	6,6	30,4	0,08	0	55,42	1,14	15,38	59,98	10	0,84	
	650	Кисель из яблок*С*	200	112	0	0	29,4	0	0,00	0,00	0,00	0,2	0	0	0,03	
		Хлеб пшеничный, ржаной	100	232	7,5	0,9	48,4	0,25	0	0,5	2,4	40,5	166	56,5	3,95	
		Кондитерские изделия	50	224	3,3	8,4	34	0	0	0	0	5	5	5	0,15	
	487	Птица отварная (бедро)	100	145	19,1	7,4	0,5	0,12	27,8	0,6	3,4	47,4	170,2	37,6	2,6	
	236	Котлеты морковные с маслом сливочным	50	126	20	30,9	2,42	0,05	0,1	72,8	0,03	188,65	248,34	28,95	0,79	
Ужин	203	Картофель отварной	200	151	3,30	8,3	9	0,09	1,67	27,66	0,26	17,4	98,8	38,8	1,53	
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0	13,7	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04	
		Хлеб пшеничный	100	232,00	7,50	0,90	48,40	0,16	0,00	0,00	1,30	23,00	87,00	33,00	2,00	
		ИТОГО		3094,8	106,2	124,18	348,29	1,713	48,78	636,05	14,595	690,36	2026,43	417,83	24,05	

Циклическое меню рационального питания 4 день

Период приема пищи	№ по сб/рец	Наименование блюда	Выход блюдо	Эн.цен. (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	96	Масло слив.	15	132	0,01	12,4	0,09	0,002	0	0,08	0,2	4,8	6	0,08	0,04
	97	Сыр	30	62,8	5,08	4,6	0,28	0,028	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	99	Колбаса п/к	30	140	4,86	13,38	0	0,06	0	0	0	2,7	61,2	7,5	0,69
	302	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	250	7,4	9,11	34,27	0,15	0,21	62,9	0,28	127,53	163,2	43,5	1,16
	692	Кофейный напиток	200	103	2,5	1,8	20,3	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
		Батон	50,00	133	3,75	1,5	25,7	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
		Фрукты	100	46	0,4	0	1,3	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Обед	143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	132	4,5	5,7	14,9	0,11	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	374	Рыба тушеная с овощами	100/100	131	14,43	6,78	3,28	0,086	0,74	10,46	1,18	16,41	99,28	22,52	0,57
	520	Картофельное пюре	200	186	4,1	6,6	26,9	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	38,07	111,44	1,39
		Огурец свежий	50	7	0,8	0,1	2,5	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	770	Булочка дорожная	50	194	3,6	7,4	28	0,08	0	55,42	1,14	15,38	59,98	10	0,84
	639	Компот из сухофруктов*С*	200	171	2,4	0,1	41,4	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
		Хлеб пшеничный, ржаной	100	232	7,5	0,9	48,4	0,25	0	0,5	2,4	40,5	166	56,5	3,95
		Кондитерские изделия	50	224	3,3	8,4	34	0	0	0	0	5	5	5	0,15
Ужин	87	Сельдь с луком	55	74	3,5	5,5	2	0,06	0,91	50,56	0,73	19,6	168,64	19,97	1,87
	411	Говядина отварная	100	177	31,3	5,9	0	0,04	0	0	0,8	28	356	38	4,8
	508	Каша гречневая	200	264	9,5	7,7	38,2	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0,0	13,7	0,03	0,52	13	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
		Хлеб пшеничный	100	235	7,9	1	48,3	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
Итого				2946,8	117,03	98,87	383,52	1,686	45,59	299,23	14,66	751,45	1980,73	699,82	32,9

Цикличное меню рационального питания 5 день

Период приема пищи	№ по сб/реп	Наименование блюда	Выход блюд	Эн.цен. (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	96	Масло слив.	15	132	0,01	12,4	0,09	0,002	0	0,08	0,2	4,8	6	0,08	0,04
	337	Яйцо вареное	40	62,80	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	99	Колбаса п/к	30	140	4,86	13,38	0	0,06	0	0	0	2,7	61,2	7,5	0,69
	302	Каша молочная полтавская с маслом.	200/10	287,5	4,8	8,9	31,8	0,13	0,228	65,38	65,38	141,65	176,07	50,38	1,19
	692	Кофейный напиток	200	103	2,5	1,8	20,3	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
		Батон	50,00	133	3,75	1,5	25,7	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
		Фрукты	100	46	0,4	0	1,3	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Обед	142	Суп картофельный с рыбными	250/25	131	6	5,3	14,8	0,08	6,6	1,46	1,29	12,79	51,2	20,02	0,77
	443	Плов из говядины	100/200	840	41,6	27,6	112,4	0,09	1,2	1,5	6,6	61,2	184,8	63,6	2,4
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0	13,7	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
		Огурец свежий	50	7	0,8	0,1	2,5	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	775	Булочка российская	60	209	4,3	5,1	36,4	0,11		0,018	4	31	89	13	1,3
		Хлеб пшеничный, ржаной	100	232	7,5	0,9	48,4	0,25	0	0,5	2,4	40,5	166	56,5	3,95
Ужин	489	Рагу из птицы	100/200	338	7,3	9,4	39	0,3	36,6	6	5,4	108,9	263,1	101,7	5,4
	413	Сарделька отварная	80	93,7	2,2	4,6	10,8	0,02	0	14,3	0,55	22,64	122,7	13,18	1,59
	639	Компот из сухофруктов*С*	200	171	2,4	0,1	41,4	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
		Кондитерские изделия	50	224	3,3	8,4	34	0	0	0	0	5	5	5	0,15
		Хлеб пшеничный	100	235	7,9	1	48,3	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
Итого				3438	104,9	105,08	481,17	1,39	65,688	108,338	91,76	662,84	1531,53	476,53	26,86

Циклическое меню рационального питания 6 день

Период приема пищи	№ по сб/рец	Наименование блюда	Выход блюд	Эн.цен. (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	96	Масло слив.	15	132	0,01	12,4	0,09	0,002	0	0,08	0,2	4,8	6	0,08	0,04
	97	Сыр	30	62,8	5,08	4,6	0,28	0,028	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	302	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	218,9	5,13	8,3	30,8	0,05	0,22	64,2	0,28	124,14	124,86	27,62	0,42
	692	Кофейный напиток	200	103	2,5	1,8	20,3	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
		Батон	50,00	133	3,75	1,5	48,3	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
		Фрукты	100	46	0,4	0	1,3	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Обед	111	Борщ сибирский	250/10	168	10,1	5,6	22,3	0,04	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
	436	Жаркое по-домашнему	300	275	26,7	14,7	32,4	0,14	5,01	0	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0	13,7	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
		Горошек зелёный	50	20	1,5	0	3,3	0,05	2,75	6,5	0,045	1,5	38,5	13	0,225
	767	Булочка ванильная	50	171,5	4	4,3	29,1	0,11	0	0,018	4	31	89	13	1,3
		Йогурт	125	72,5	3,5	4	5,6	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный, ржаной	100	232	7,5	0,9	48,4	0,25	0	0,5	2,4	40,5	166	56,5	3,95
Ужин	355	Вареники ленивые с маслом	100	219	14	11,3	14,1	0,07	5,4	0,3	0,7	18,7	218,4	31,3	3,1
	386	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	197,6	32,4	18,4	0,2	0,1	4,5	0,1	1,3	90,4	152,6	26	0,7
	508	Каша перловая рассыпчатая	200	272	6,4	8	42,6	1,62	0	4	1,4	230	658	214	13,6
	647	Кисель из повидла*С*	200,00	75	0	0	19,2	0	0,00	0,00	0,00	0,2	0	0	0,03
		Хлеб пшеничный	100	232	7,5	0,9	48,4	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
Итого				2683,3	130,67	96,7	380,37	2,82	36,09	111,498	17,755	741,79	2016,71	538,19	34,885

Циклическое меню рационального питания 7 день

Период приема пищи	№ по сб/рец	Наименование блюда	Выход блю-д	Эн.цен. (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	96	Масло слив.	15	132	0,01	12,4	0,09	0,002	0	0,08	0,2	4,8	6	0,08	0,04
	337	Яйцо вареное	40	62,80	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	99	Колбаса п/к	30	140	4,86	13,38	0	0,06	0	0	0	2,7	61,2	7,5	0,69
	302	Каша молочная манная с маслом	200/10	218	6,1	8,3	29,9	0,065	0,22	64,16	0,63	127,66	107,32	18,61	0,42
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0,0	13,7	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
		Батон	50,00	133	3,75	1,5	25,7	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
		Фрукты	100	46	0,4	0	1,3	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Обед	139	Суп картофельный с горохом	250	167	6,2	5,6	22,3	0,11	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	145	Биточки говяжьи	75	209	12,7	11,5	12,8	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
	516	Макароны отварные	200	262	7,3	5,6	44,5	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
	220	Свекла отварная тушеная в	100	91	1,9	4,9	9,6	0,014	1,8	1	0,02	8	19	11,5	0,4
	767	Булочка ванильная	50,00	171,5	4	4,3	29,1	0,08	0	55,42	1,14	15,38	59,98	10	0,84
		Хлеб пшеничный, ржаной	100	232	7,5	0,9	48,4	0,25	0	0,5	2,4	40,5	166	56,5	3,95
	638	Компот из кураги*С*	200	96,2	0,2	0,0	26,8	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Кондитерские изделия	50	224	3,3	8,4	34	0	0	0	0	5	5	5	0,15	
Ужин	371	Рыба припущенная	100	158	23,5	7	0,4	0,18	0,62	21,9	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
	413	Сосиска отварная	100	230	9,9	20,8	0,8	0,02	0	14,3	0,55	22,64	122,7	13,18	1,59
	224	Рагу овощное	100	125	2	8,4	11,5	0,2	24,4	4	3,6	72,6	175,4	67,8	3,6
	693	Какао с молоком	200	135	3,6	3,6	22,8	0,03	0,52	13	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
		Хлеб пшеничный	100	232	7,5	0,9	48,4	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
Итого				3117,5	110	122,1	382,37	1,549	44,97	227,35	18,14	649,18	1635,25	411,65	24,91

Циклическое меню рационального питания 8 день

Период приема пищи	№ по сб/реп	Наименование блюда	Выход блюд	Эн.цен. (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	96	Масло слив.	15	132	0,01	12,4	0,09	0,002	0	0,08	0,2	4,8	6	0,08	0,04
	97	Сыр	30	62,8	5,08	4,6	0,28	0,028	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	302	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	227	6,8	10,1	27,51	0,13	0,228	65,38	65,38	141,6	176,07	50,38	1,19
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0,0	13,7	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
		Батон	50,00	133	3,75	0,9	1,5	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
		Фрукты	100	46	0,4	0	1,3	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Обед	124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	93	3,8	4,1	10,6	0,02	10,03	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
	431	Печень тушеная	100	195	13,6	13,6	3,9	0,2	9,4	2,8	2,8	65,8	492	71,8	9,2
	508	Каша гречневая	200	264	9,5	7,7	38,2	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
		Помидоры свежие	100	19,9	0,6	0,2	4,2	0,06	25	200	0,4	14	57	20	0,9
	770	Булочка дорожная	50	194	3,55	7,4	28,1	0,08	0	55,42	1,14	15,38	59,98	10	0,84
	639	Компот из сухофруктов*С*	200	171	2,4	0,1	41,4	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
		Хлеб пшеничный, ржаной	100	232	7,5	0,9	48,4	0,25	0	0,5	2,4	40,5	166	56,5	3,95
Ужин	382	Рыба запеченная с	100	280	11	18,6	16,3	0,1	4,5	0,1	1,3	90,4	152,6	26	0,7
	461	Тефтели с соусом	60\50	171	8,87	9,83	11,7	0,05	0,6	7,63	0	41,16	161,43	32,6	1,4
	510	Каша пшеничная	200	117	2,8	4,5	16	0,07	32,96	0	3,43	102,6	79,53	39,53	1,51
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0	13,7	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
		Хлеб пшеничный	100	232	7,5	0,9	48,4	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
		Йогурт	125	72,5	3,5	4	5,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого				2748,2	91,06	99,83	330,9	1,59	94,908	407,04	84,39	831,38	1994,4	625,87	34,25

Циклическое меню рационального питания 9 день

Период приема пищи	№ по сб/реп	Наименование блюда	Выход блюд	Эн.цен. (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	96	Масло слив.	15	132	0,01	12,4	0,09	0,002	0	0,08	0,2	4,8	6	0,08	0,04
	337	Яйцо вареное	40	62,80	5,08	4,60	0,28	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	99	Колбаса п/к	30	140	4,86	13,38	0	0,06	0	0	0	2,7	61,2	7,5	0,69
	302	Каша молочная овсяная с маслом	200/10	227	6,8	10,1	27,51	0,13	0,228	65,38	65,38	141,65	176,07	50,38	1,19
	692	Кофейный напиток	200	103	2,5	1,8	20,3	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
		Батон	50,00	133	3,75	1,5	25,7	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
		Фрукты	100	46	0,4	0	1,3	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Обед	143	Суп картофельный с пшеном	250	93	2,1	2,8	14,4	0,08	6,6	1,46	1,29	12,79	51,2	20,02	0,77
	145	Котлета говяжья	75\50	209	12,7	11,5	12,8	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
	520	Картофельное пюре с маслом	200	252	4,2	11	29	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	38,07	111,44	1,39
		Огурец свежий	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
	770	Булочка дорожная	50,00	194	3,55	7,4	28,1	0,11	0	0,018	4	31	89	13	1,3
		Хлеб пшеничный, ржаной	100	232	7,5	0,9	48,4	0,25	0	0,5	2,4	40,5	166	56,5	3,95
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0	13,7	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
Ужин	366	Запеканка из творога со сметаной	100	239	15	13,3	13,7	0,08	0,67	111,52	0,68	299	326,3	41,55	0,79
	493	Птица тушеная в сметанном	100	120	8,8	7,5	4,3	0,07	5,4	0,3	0,7	18,7	218,4	31,3	3,1
	508	Рис отварной	200	246	4,6	5,9	42,7	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
	650	Кисель из яблок*С*	200,00	56	0	0	14,7	0	0,00	0,00	0,00	0,2	0	0	0,03
		Кондитерские изделия	50	224	3,3	8,4	34	0	0	0	0	5	5	5	0,15
		Хлеб пшеничный	100	232	7,5	0,9	48,4	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
Итого				3007,8	93,65	113,5	381,9	1,48	48,258	270,458	82,16	861,21	1754,29	533,01	24,13

Циклическое меню рационального питания 10 день

Период приема пищи	№ по сб/реп	Наименование блюда	Выход блюд	Эн.цен. (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	96	Масло слив.	15	132	0,01	12,4	0,09	0,002	0	0,08	0,2	4,8	6	0,08	0,04
	97	Сыр	30	62,8	5,08	4,6	0,28	0,028	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	302	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	250	7,4	9,11	34,27	0,15	0,21	62,9	0,28	127,53	163,2	43,5	1,16
	685	Чай с сахаром	200	53	0,2	0,0	13,7	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
		Батон	50,00	133	3,75	0,9	25,7	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
		Фрукты	100	46	0,4	0	1,3	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Обед	132	Рассольник со сметаной	250/10	172	3,8	4,10	10,6	0,11	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	489	Рагу из птицы	100/200	338	7,3	9,4	39	0,3	36,6	6	5,4	108,9	263,1	101,7	5,4
	770	Булочка дорожная	50	194	3,6	7,4	28	0,11	0	0,018	4	31	89	13	1,3
	693	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	0,03	0,52	13	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
		Хлеб пшеничный, ржаной	100	232	7,5	0,9	48,4	0,25	0	0,5	2,4	40,5	166	56,5	3,95
Ужин	358	Сырники из творога со	100	251	15,2	12,4	18,9	0,18	0,62	21,9	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
	411	Говядина отварная	100	177	31,3	5,9	8,6	0,04	0	0	0,8	28	356	38	4,8
	516	Макаронные отварные	200	294	7	8,2	47	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
		Горошек зелёный	50	29	1,505	0,24	5,3	0,04	3,9	38	0,01	10	31,5	9,5	0,645
	701	Напиток яблочный*С*	200	102	0,1	0,0	26,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
		Хлеб пшеничный	100	232	7,5	0,9	48,4	0,16	0	0	1,3	23	87	33	2
		Печенье	50	224	3,3	8,4	34	0,02	0	0	0	5	17,25	3,25	0,25
Итого				3112	109,8	89,8	422,4	1,71	59,21	192,798	19,56	670,86	1864,58	459,35	29,345

Использованная литература.

Технологические карты блюд и кулинарных изделий для питания детей школьного возраста.

*Постановление Главного государственного санитарного врача Р.Ф. от 23 июля 2008г N45
СанПиН 2.4.5.2409-08.*

*Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при
общеобразовательных школах. под ред. В.Т.Лапиной Москва 2004*

*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев
«А.С.К.» 2000 год*