

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тамбовской области
в г. Мичуринске, Мичуринском, Петровском, Первомайском,
Никифоровском и Староюрьевском районах


Ю.Н. Пономарёв

« 1 » 20 24 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный
колледж»»


Котельникова О.В.

« 6 » 20 24 г.

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ С УЧЕТОМ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

ТОГБПОУ «МИЧУРИНСКИЙ АГРОСОЦИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

на 2024-2025 учебный год

Неделя – первая
 Сезон – осень-зима
 Возрастная категория – дети от 15-18 лет

№ Рецеп- туры	Приём пищи	Масса порци- и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5	-	0,2	0,06	-	160,0	120,8	18,6	
438	Омлет	210	11,82	17,9	4,82	563,8	0,04	2,4	0,16		50,06	196		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Бананы	248	3,9	-	44,5	285	0,09	0,49	-		33		27	6,6
Обед														
170	Борщ	250	2,5	2,75	13,51	90	0,08	72,4	0,01	-	57,5	137	20,6	0,02
608	Котлета пар.	100	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	-			13,9	144	28	2
679	Каша гречневая	200	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18				178	112	104	2,8
868	Компот из смеси	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
965	Молоко	200	13,6	6,4	10,7	200			0,03		614	438		
1052	Пирожок с повидлом	60	7	5	49	254					40	86	14	0,1
Ужин														
29	Зелёный горошек	100	1,55	0,10	3,25	20,00					10,00			0,35
007	Пельмени	200	22,24	18,34	51,16	522	0,38	0,28	0,01		20,88	20,4	27,72	
960	Какао с гуц. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,19	1,3	-		122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		115,39	80,88	465,03	3437,2	1,64	87,65	0,27	-	1388,76	1801,55	331,02	11,87

Годы – первая

Сезон – осень-зима

Возрастная категория – дети от 15-18 лет

№ Рецеп- туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
384	Каша молочная манная	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,14	0,65			113			
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
424	Яйцо вареное	2	4,5	4,6	0,2	62,8			0,03		152	74		
Обед														
197	Суп рассольник	250	2,13	5,08	20,2	111,3	0,08	8,15			15,65			
601	Плов из курицы	50/200	23,6	14,9	59,8	467,6	1	1			17,4			0,89
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
1050	Булочка	100	8	0,6	60	200,1	0,2				25,2	210,6	11,6	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
Полдник														
463	Сырники	150/20	17,17	13,47	13,06	250	0,34	0,23	0,08		146,26	218,58	21,6	0,77
960	Какао с гуц. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,19	1,3			122,05			0,56
Ужин														
71	Салат картофельный	100	2,36	2,85	15,33	128	8,12	10,84			11,58	22	20	1,09
636	Голубцы с мясом	216/100	16,08	16,1	20,5	319,43	0,24	50,9	-	-	88,52			2,6
883	Кисель	200			10	40					1	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	ВСЕГО		105,36	81,52	399,1	2693,88	10,83	77,07	0,17	-	929,36	1154,13	158,9	6,29

Ген. - среда

Неделя - первая

Сезон - осень-зима

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ Рецеп- туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
42	Сыр	30	6,96	10,8	0	109,2	-	0,21	78		264	150	10,5	
469	Запеканка из творога	150/25	33,76	7,92	26,81	317,19	0,46	0,63			213,98	-	--	
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-	-	12,6	105,3	5,8	
Обед														
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	5	9,94	101,24	-	21	-	-	61	-	25,6	
488	Рыба отв.	150	25,02	1,12	-	110,14	0,18	0,74			46,6			0,94
694	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,04	150	0,34	7,04	-	-	54,0	-		
960	Какао с гуш. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,19	1,3	-		122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
	Конфеты	50	0,5	27	48,84	170	-	-	-		17	23		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
Ужин														
71	Салат картофельный	100	2,36	2,85	15,33	128	8,12	10,84			11,58	-	-	1,09
586	Мясо туш.	50/150	14,44	16,58	3,8	224,1	-	-			12,4	-	-	2,6
708	Капуста туш.	200	3	4,95	13,8	112,5	0,1	25,5			87	-	-	1,2
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09	-			10,5	92,25	8,5	-
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-			12,6	105,3	5,8	-
	ВСЕГО		120,76	86,89	381,61	2434,57	10,02	71,26	78	-	992,3	723,16	127,2	5,83

Ген. - среда

Неделя - первая

Сезон - осень-зима

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ Рецеп- туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
42	Сыр	30	6,96	10,8	0	109,2	-	0,21	78		264	150	10,5	
469	Запеканка из творога	150/25	33,76	7,92	26,81	317,19	0,46	0,63			213,98	-	--	
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-	-	12,6	105,3	5,8	
Обед														
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	5	9,94	101,24	-	21	-	-	61	-	25,6	
488	Рыба отв.	150	25,02	1,12	-	110,14	0,18	0,74			46,6			0,94
694	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,04	150	0,34	7,04	-	-	54,0	-		
960	Какао с гущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,19	1,3	-	-	122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
	Конфеты	50	0,5	27	48,84	170	-	-	-	-	17	23		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
Ужин														
71	Салат картофельный	100	2,36	2,85	15,33	128	8,12	10,84			11,58	-	-	1,09
586	Мясо туш.	50/150	14,44	16,58	3,8	224,1	-	-			12,4	-	-	2,6
708	Капуста туш.	200	3	4,95	13,8	112,5	0,1	25,5			87	-	-	1,2
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09	-			10,5	92,25	8,5	-
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-			12,6	105,3	5,8	-
	ВСЕГО		120,76	86,89	381,61	2434,57	10,02	71,26	78	-	992,3	723,16	127,2	5,83

№ Рецеп- туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
42	Сыр	30	6,96	10,8	0	109,2	-	0,21	78	-	264	150	10,5	
384	Каша молочная рисовая	200	6	8,32	28,51	209,88	0,1	1,32			141,24			
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-	-	12,6	105,3	5,8	
	Яблоко	200	0,8	-	20,2	115	-	26	-	-	16	11	18	4,4
Обед														
204	Суп рыбный	250/57	19,64	6,78	20,65	145	0,13	0,43	-	-	43,27	-	-	0,41
637	Куры отварные	100	14,9	17,1	0,7	224,1	-	-	-	-	-	-	-	
688	Макаронны отварные	200	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06	-	-	-	12	-	-	
868	Компот из смеси	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
1045	Оладьи	150/20	6,96	2,18	37	195,9	0,15	0,6	15,6		74,3	109	29,1	1,19
958	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,1	-	-	-	34	-	-	
Ужин														
591	Гуляш 50/75	50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81	-	-	12,4	-	-	
679	Гречневая каша	200	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18		-	-	178	112	104	2,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09	-	-	-	10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-	-	12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		107,95	82,02	410,71	2641,32	1,43	37,49	93,6	-	870,31	929,35	252,7	8,86

Город - Петрозаводск
 Годы - первая
 Сезон - осень - зима

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ Рецеп- туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа- я ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
41	Масло сливочное	20	6,5	10,9	17,4	116,5	-	-	0,06	-	1,2	128	0,04	0,02
42	Сыр	30	6,96	10,8	-	109,2	-	0,21	78	-	264	150	10,5	-
387	Каша молочная геркулесовая	200	9,4	9,9	40,	294	2,5	-	-	-	56	-	-	2,18
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-	-	12,6	105,3	5,8	-
Обед														
206	Суп гороховый	250	5,2	4,1	32,4	187,3	0,3	72,4	0,01	-	82,6	137	20,55	0,02
708	Капуста туш.	200	3	4,95	13,8	112,5	0,1	25,5	-	-	87	-	-	1,2
591	Гуляш 50/75	50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81	-	-	12,4	-	-	-
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4	-	-	14	2,8	-	-
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	-
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	-
Полдник														
965	Молоко кипяченое	200	13,6	3,4	10,7	200	-	-	0,03	-	614	-	-	-
469	Запеканка из творога	150\20	33,76	7,92	26,81	317,19	0,55	0,63	-	-	213,98	-	-	1
Ужин														
608	Котлета жар.	50	7,69	6,18	7,04	115,89	0,1	-	-	-	11,91	-	-	-
682	Рис отварной	150	3,81	6,1	38,61	228	-	-	-	-	12,06	-	72,9	-
868	Смесь компот	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09	-	-	-	10,5	92,25	8,5	-
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-	-	12,6	105,3	5,8	-
	ВСЕГО		129,45	114,08	409,88	2837,88	4,3	104,63	78,1	-	1458,25	965,15	195,09	4,42

Возраст - 10-14 лет
 Пол - мальчик
 Категория - основной
 Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ Рецеп туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5	-	-	0,06		160	120,8	18,6	
463	Сырники	150/20	17,17	17,47	13,06	250,0	0,28	0,23	0,08		146,26	0,51	21,62	
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Яблоки	250	0,8	-	20,2	115	-	26	-	-	16	11	18	4,4
Обед														
204	Суп рисовый	250	4,4	3,8	15,8	116	0,2	0,6			118			0,4
486	Рыба тушеная с овощами	150/150	18,2	3,2	16,8	339					60	240	70	1,26
688	Макаронные отварные	200	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06				12			
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
	Зефир	50	0,5	-	48,84	170	-	-	-	-	17	23		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
Ужин														
29	Зелёный горошек	100	1,55	0,10	3,25	20,00	0,05	0,35	-	-	10,00			0,35
637	Куры отварные	100	14,9	17,1	0,7	224,1	-	-	-	-	-	-	-	
694	Картофельное пюре	300	4,2	1,6	29,04	150	0,34	7,04			54,0		15,3	
883	Кисель	200			10	40					1	18	10	0,4
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		92,47	69,01	437,58	2610,1	1,56	38,22	0,14		696,96	963,46	244,62	6,81

День - Воскресенье

Неделя - первая

Сезон - осень-зима

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ Рецеп туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
384	Каша молочная рисовая	200	5,15	8,32	28,51	209,88	0,1	1,32	-	-	141,24	-	-	1,32
424	Яйцо вареное	2	10,2	9,2	0,61	126	0,36	-	-	-	44	-	-	
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1	-	-	-	12,6	105,3	5,8	
	Яблоки	200	0,8	-	20,2	115	-	26	-	-	16	11	18	4,4
Обед														
236	Суп молочный с пшеном	250	4,56	4,78	16,65	121,28	0,22	0,66			114,76			0,46
510	Котлета рыбная пар.	100	19,55	2,71	5,28	182,47	0,13	0,54	-	-	43,27	-		
682	Рис отв.	200	3,81	6	37,74	228	0,34	7,04	-	-	12,6	-	72,9	1,5
960	Какао с гуц. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,19	1,3	-	-	122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
	Мармелад	60	0,5	-	48,84	170	-	-	-	-	17	23		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
Ужин														
608	Шницель жареный	100	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	-			13,9			
679	Каша гречневая	200	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18				12,98			
868	Смесь компот	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-		
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		97,55	61,4	460,02	2682,98	2,2	37,94	0,06	-	792,9	702,15	200,6	7,68

Город - Пензенская

Улицы - вторая

Сезон - осень-зима

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ Рецеп туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
84	Каши молочная рисовая	200	6	8,32	28,51	209,88	0,1	1,32			141,24			
24	Яйцо вареное	2	10,2	9,2	0,61	126	0,36				44			
43	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Бананы	250	3,9	-	44,5	285	0,09	0,49	-		33		27	6,6
Обед														
70	Борщ	250	2,5	2,75	13,51	90	0,08	10,75			57,5			
91	Гуляш 50/75	50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
88	Макароны отварные	200	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06				12			
68	Компот из смеси	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
	Печенье	50	44	-	36,5	168					17	23		
65	Молоко кипяченое	200	13,6	3,4	10,7	200	-	-	0,03	-	614			
Ужин														
9	Икра кабачковая	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,7			20			0,7
01	Плов	50/200	23,6	19,64	59,8	467,6	-	1,05			17,4			0,89
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		159,03	84,94	474,25	3063,08	64,54	20,38	0,09	-	1209,6	715,9	136,7	8,19

День - Вторник
 Неделя - вторая
 Сезон - осень-зима
 Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8		
38	Омлет	210	11,82	17,9	4,82	563,8	0,04	2,4	0,16		50,06	196		3,36
43	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Апельсины	200	0,4	-	20,2	84		26			16	11	18	
Обед														
08	Суп вермишелевый	250	6,7	7,3	19,4	173	0,2	10,7	0,02		19,3	92,5	25,4	1,4
37	Куры отварные	75	14,9	17,1	0,7	224,1	-	-	-	-	-	-	-	
94	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,04	150	0,34	7,04	-	-	54	-	-	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
63	Сырники	150/20	17,17	14,47	16,06	250	0,34	0,23	0,08		146,26		21,62	0,77
65	Молоко кипяченое	200	13,6	3,4	10,7	200	-	-	0,03	-	614			
Ужин														
033	Пельмени	200	22,24	18,34	51,16	522	0,38	0,28	0,01		20,88	20,4	27,72	
83	Кисель	200	-	-	10	40					1	18	10	0,4
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		122,58	92,36	374,04	3162,4	1,93	50,65	0,36	-	1178,2	1008,85	193,84	5,93

День — Среда
 Период — вторая
 Сезон — осень-зима

Возрастная категория — дети от 15-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
2	Сыр	30	6,96	10,8	0	109,2	-	0,21	78		264	150	10,5	
69	Запеканка из творога	150/20	33,76	11,92	26,81	317,19	0,46	0,63			213,98			
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
43	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Яблоки	300	0,8	-	20,2	115	-	26	-	-	16	11	18	4,4
Обед														
87	Щи из свеж. капусты	250	1,75	5	9,94	101,24		21			61		25,6	
88	Рыба отв.	100	12,51	0,56	-	55,07	0,09	0,37			23,3			0,47
82	Рис отварной	200	3,81	6	37,74	228					12,6		72,9	1,5
60	Какао с гущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,19	1,3	-		122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
	Зефир	50	0,5	-	48,84	170	-	-	-		17	23		
43	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
Ужин														
9	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,14	15,9			46			0,8
92	Печень туш. в соусе	50/100	14,36	9,5	45,5	312					38,5	203,7		
79	Каша гречневая	200	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18				178	112	104	2,8
68	Смесь компот	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-		
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		108,32	58,96	436,57	2611,04	1,57	66,49	78	-	1074,93	941,75	316,3	9,97

Время: Четверг
 Период: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория – дети от 15-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
2	Сыр	30	6,96	10,8	0	109,2	-	0,21	78		264	150	10,5	
24	Яйцо вареное	2	4,5	4,6	0,2	62,8			0,03		152	74		
84	Каша молочная манная	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,14	0,65			113			
58	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,1	-	-	-	34	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
Обед														
97	Суп рассольник	250	2,13	5,08	20,2	111,3	0,08	8,15			15,65			
08	Капуста туш.	200	4	6,6	18,4	150,0	0,06	34			116,0			
91	Гуляш 50/75	50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
68	Смесь компот	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
042	Блины	150	6,96	2,18	37	195,9	0,15	0,6	15,6		74,3	109	29,1	1,19
83	Кисель	200			10	40					1	18	10	0,4
Ужин														
37	Куры отварные	100	14,9	17,1	0,7	224,1	-	-	-	-	-	-	-	-
88	Макароны отвар.	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06				12			
60	Какао с гуц. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,19	3,15	-		122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		92,98	86,56	366,09	2522,25	1,49	45,5	93,63	-	1045,5	898,35	172,7	4019

Дата: 11.01.2014
 Время: 12:00
 Возраст: 14 лет
 Категория: дети от 15-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
1	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
84	Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25,0	240,0	0,23	0,9			184,48			
58	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,1	-	-	-	34	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Апельсины	250	0,4	-	20,2	84		26			16	11	18	
Обед														
06	Суп гороховый	250	5,2	4,1	32,4	187,3	0,3	72,4	0,01		82,6	137	20,55	0,02
86	Мясо туш.	50/150	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
88	Макаронь отвар.	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06				12			
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
65	Молоко кип.	200	13,6	3,4	10,7	200	-	-	0,03	-	614			
	Печенье	67	44	-	36,5	168					17	23		
Ужин														
86	Рыба тушеное с овоц.	75/75	9,1	1,6	8,4	169,5					30	120	35	0,63
94	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,04	150	0,34	7,04			54,0			
43	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		135,97	59,45	428,9	2696,9	1,76	111,15	0,1	-	1153,18	961,95	183,25	0,65

День - Суббота

Неделя - вторник

Сезон - осень - зима

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
38	Омлет	210	11,82	17,9	4,82	563,8	0,04	2,4	0,16		50,06	196		3,36
43	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	Бананы	250	3,9	-	44,5	285	0,09	0,49	-		33		27	6,6
Обед														
70	Борщ	250	2,5	2,75	13,51	90	0,08	10,75			57,5			
91	Гуляш 75/75	150	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
78	Каша пшеничная	200	4,4	2,92	23,51	142,47	0,07				0,81			1,62
60	Какао с гуш. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,19	1,3	-		122,05	-	-	
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
	Конфеты	55	0,5	-	48,84	170	-	-	-		17	23		
43	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
Ужин														
08	Биточки	50	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	-			13,9			
88	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06				12			
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
	ВСЕГО		89,14	72,63	429,19	2975,58	1,39	19,75	0,22		581,42	889,95	136,7	11,58

День - Воскресенье

Неделя - вторая

Сезон - осень - зима

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

№ Рецеп туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
384	Каша молочная манная	150	4,08	4,35	14,88	106,05	0,14	0,65			113			
958	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,1	-	-	-	34	-	-	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
Обед														
204	Суп рыбный	250/25	19,64	6,78	20,65	145	0,13	0,43	-	-	43,27	-		0,41
591	Гуляш 75/75	150	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			3,94
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,83	230,44	0,27				12,98			3,94
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14	2,8		
	Хлеб ржаной	100	5,5	0,1	32	190	0,18	-	-	-	21	184,5	57	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,4	52,32	233	0,12	-	-	-	20	60	14	
Полдник														
	Конфеты	30	0,5	-	48,84	170	-	-	-	-	17	23		
868	Смесь компот	200	0,04	-	24,76	94,2	0,02	1,08	-	-	6,4	-		
Ужин														
488	Рыба жар.	100	12,51	0,56	-	55,07	0,09	0,37			23,3			
694	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,04	150	0,34	7,04			54,0			
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,05	16,04	95,0	0,09				10,5	92,25	8,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,3	30,0	100,5	0,1				12,6	105,3	5,8	
29	Икра кабачковая	100	1,0	4,5	4,25	61,0	0,05	3,5	-	-	20,5			0,35
	ВСЕГО		96,82	54,23	416,41	2506,36	1,87	17,88	0,06	-	574,4	693,95	109,7	4,00

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено

печатью 15 (пятнадцать) страниц(а)

Директор ТОГБПОУ «Мичуринский
агросоциальный колледж»

О.В. Котельникова

2024