

СОГЛАСОВАНО:

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

Ю.Н.Пономарёв

« 09 » 08 20 25 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный
колледж»

Котельникова О.В.

« » 20 г.

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

ТОГБПОУ «МИЧУРИНСКИЙ АГРОСОЦИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

на 2025-2026 учебный год

— 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

День – вторник

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	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

Дети - средн

Неделя - первая

Сезон - осень-зима

Возрастная категория - дети от 15-18 лет

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 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

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

№ Рецеп- туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая 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	
	Яблоки	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	Макароны 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

День – Пятница

Неделя – 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

неделя — период

Сезон — осенний

Возрастная категория — дети от 15-18 лет

№ Рецеп- туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	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	Макароны 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			Энергетическа я ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	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 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														
	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	

День - Понедельник

Порция - 100г

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	Ca	P	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	6	8,32	28,51	209,88	0.1	1,32			141.24			
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	
	Бананы	250	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	10,75			57,5			
591	Гуляш 50/75	50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
688	Макароны 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											
	Печенье	50	44	-	36,5	168					17	23		
965	Молоко кипяченое	200	13,6	3,4	10,7	200	-	-	0,03	-	614			
			Ужин											
29	Икра кабачковая	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,7			20			0,7
601	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

№ Рецепт уры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8		
438	Омлет	210	11,82	17,9	4,82	563,8	0,04	2,4	0,16		50,06	196		3,36
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	
	Апельсины	200	0,4	-	20,2	84		26			16	11	18	
	Обед													
208	Суп вермишелевый	250	6,7	7,3	19,4	173	0,2	10,7	0,02		19,3	92,5	25,4	1,4
637	Куры отварные	75	14,9	17,1	0,7	224,1	-	-	-	-	-	-	-	
694	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													
463	Сырники	150/20	17,17	14,47	16,06	250	0,34	0,23	0,08		146,26		21,62	0,77
965	Молоко кипяченое	200	13,6	3,4	10,7	200	-	-	0,03	-	614			
	Ужин													
1033	Пельмени	200	22,24	18,34	51,16	522	0,38	0,28	0,01		20,88	20,4	27,72	
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		122,58	92,36	374,04	3162,4	1,93	50,65	0,36	-	1178,2	1008,85	193,84	5,93

Поледн — вторая

Сезон — осень — зима

Возрастная категория — дети от 15-18 лет

№ Рецепт уры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая 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	
469	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	
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Яблоки	300	0,8	-	20,2	115	-	26	-	-	16	11	18	4,4
	Обед													
187	Щи из свеж. капусты	250	1,75	5	9,94	101,24		21			61		25,6	
488	Рыба отв.	100	12,51	0,56	-	55,07	0,09	0,37			23,3			0,47
682	Рис отварной	200	3,81	6	37,74	228					12,6		72,9	1,5
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													
	Зефир	50	0,5	-	48,84	170	-	-	-	-	17	23		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
	Ужин													
79	Салат из белокачанной капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,14	15,9			46			0,8
592	Печень туш. в соусе	50/100	14,36	9,5	45,5	312					38,5	203,7		
679	Каша гречневая	200	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18				178	112	104	2,8
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		108,32	58,96	436,57	2611,04	1,57	66,49	78	-	1074,93	941,75	316,3	9,97

Целевая группа
Сезон – осень-зима
Возрастная категория – дети от 15-18 лет

№ Рецепт уры	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											
42	Сыр	30	6,96	10,8	0	109,2	-	0,21	78		264	150	10,5	
424	Яйцо вареное	2	4,5	4,6	0,2	62,8			0,03		152	74		
384	Каша молочная манная	200	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											
197	Суп рассольник	250	2,13	5,08	20,2	111,3	0,08	8,15			15,65			
708	Капуста туш.	200	4	6,6	18,4	150,0	0,06	34			116,0			
591	Гуляш 50/75	50	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
868	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											
1042	Блины	150	6,96	2,18	37	195,9	0,15	0,6	15,6		74,3	109	29,1	1,19
883	Кисель	200			10	40					1	18	10	0,4
			Ужин											
637	Куры отварные	100	14,9	17,1	0,7	224,1	-	-	-	-	-	-	-	-
688	Макароны отвар.	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06				12			
960	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

Полдник — вторник

Сезон — осень — зима

Возрастные категории — дети от 15–18 лет

№ Рецепт уры	Приём пици	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	30	6,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
384	Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25,0	240,0	0,23	0,9			184,48			
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	
	Апельсины	250	0,4	-	20,2	84		26			16	11	18	
	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
586	Мясо туш.	50/150	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
688	Макароны 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													
965	Молоко кип..	200	13,6	3,4	10,7	200	-	-	0,03	-	614			
	Печенье	67	44	-	36,5	168					17	23		
	Ужин													
486	Рыба тушеное. с овоц.	75/75	9,1	1,6	8,4	169,5					30	120	35	0,63
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	
	ВСЕГО		135,97	59,45	428,9	2696,9	1,76	111,15	0,1	-	1153,18	961,95	183,25	0,65

Подсчитано

Сезон — осень — зима

Возрастная категория — дети от 15-18 лет

№ Рецепт уры	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	0,5	10,9	17,4	116,5			0,06		160,0	120,8	18,6	
418	Омлет	210	11,82	17,9	4,82	563,8	0,04	2,4	0,16		50,06	196		3,36
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	250	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	10,75			57,5			
591	Гуляш 75/75	150	14,44	16,58	3,8	224,1	0,1	0,81			12,4			
378	Каша пшённая	200	4,4	2,92	23,51	142,47	0,07				0,81			1,62
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	55	0,5	-	48,84	170	-	-	-	-	17	23		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	
Ужин														
608	Биточки	50	11,21	9,01	10,26	169,01	0,07	-			13,9			
688	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 до 18 лет

№ Рецеп- туры	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность ККА/Д	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
41	Масло сливочное	30	6,5	10,9	11,4	116,5			0,06		160,0	130,8	7,8	
384	Каша молочная манная	150	4,08	4,35	14,38	106,05	0,14	0,63			11,3			
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 75
метка за тв мест(а)
Директор ТОГБЦОУ
Мичуринский профессиональный
колледж
О.В.Котельникова

